図説 いますぐデキる！縛り方マニュアル 2

ツライのに感じちゃう…

女の子が本当に喜ぶ縛りのための実践書!!



カバーイラスト
まめぞう

解説イラスト
蒼井遊美
ナユザキナツミ

図説イラスト
やながわ理央
三泊
後藤寿庵

監修／緊縛指導
風見蘭喜
紫護縄びんご

SANWA MOOK
ライト・マニアック・ガイドシリーズ 04
ボンデージ★ラブ研究会／編著

現役緊縛師が **縛りの基本**から **開脚&逆さ吊り**まで 図解イラストで徹底解説!!

大好評シリーズ第二弾!!

いますぐデキる！

図説 縛り方マニュアル2

SANWA MOOK
ライト・マニアック・ガイドシリーズ4

ボンデージ★ラブ研究会／編
風見蘭喜・紫護縄びんご／監修指導



illustration：まめぞう

はじめに

緊縛の基本理論を知るために…

本書は、昨年の春に発売された緊縛実践マニュアル『いますぐデキる！図説縛り方マニュアル』の続編です。

前作は「緊縛に興味があるけれど、どうすればいいかわからない」「本格的なSMプレイではなく、もっと気軽に緊縛を楽しみたい」というライトユーザーの皆様を対象に、よく知られる22種類の縛り方をイラスト解説でわかりやすく紹介。多くの方から支持され、現在も増刷を重ねる密かなベストセラー緊縛指南書となりました。

ですが、縛り方の手順を覚えるだけでは、緊縛の奥深さを知ることはできません。なぜそのように縛るのか？　どうすれば女性は縛られて快感を味わえるか？　といった、緊縛の意図や醍醐味は、ただ手順通りに縛るだけではわからないからです。

そこで、続編である本書では、風見蘭喜先生と紫護縄びんご先生という現代を代表するふたりの緊縛師を招き、縛りの中で緊縛の基礎理論を学ぶ、より実践的な内容を目指しました。



前半は緊縛の基本的な知識と、紫護縄びんご先生を講師に「縛りの基本を学ぶための実践的緊縛テクニック」を。後半は風見蘭喜先生を講師に「吊りの基本的な理論と実践テクニック」を紹介していきます。本書を読めば、「どのように女の子を縛るのか？」という、現代緊縛の基本的なロジッ

「いますぐデキる！ 図説縛り方マニュアル」
ボンデージ★ラブ研究会：編著
発行：三和出版　価格：1800円（税込）

クが学べる構成になっています。

　また、初心者の方々がどのような気持ちで緊縛と取り組むべきか、というアドバイスも、講師のお二人にしていただいています。これから緊縛を覚えたいと思っている人も、さらに緊縛を探求したいという人も、ぜひこの本で緊縛のポイントを学習してみてください。

（ボンデージ★ラブ研究会）



illustration：まめぞう

The Japanese Ropework Manual
For Beginner and Intermediate

C O N T E N T S









本書をご購入いただいた皆様へ

女の子を縛る前の注意点

本書は、様々な縛り方の中で＜緊縛のロジック＞を学ぶことができる緊縛実践書です。女の子を縄で吊り上げるための基本的なロジックも、本書で学ぶことができます。

そのため、それらの基本をしっかりと学んだ上で、ひとつずつ先に進むようにしてください。

とくに風見蘭喜先生の解説する吊りのChapterは、吊りのための基本的なロジックや技術を知らないまま行ってしまうと大変危険ですので、どうかそれを守った上で実践するようにしてください。

また、緊縛をする際には以下の点に注意してください。

✕ 女の子をきつく縛らない

女の子をただ闇雲にきつく縛るのはトラブルの原因になります。女の子が安全かつ気持ち良くなる強さで縛れるように、練習を重ねましょう。

✕ 女の子が危険を感じたら即止める

縛っている女の子の状況をしっかり見ておくことも、縛り手の責任です。もし危険な状態だと思ったら、すぐに緊縛を止めてください。

✕ 緊縛はすべて自己責任

女の子を縛ったことで起こったトラブルは、すべて縛り手の自己責任です。その点を忘れずに、安全を心がけて行いましょう。

✕ 技術ばかりにとらわれない

緊縛は縄を通した女の子とのコミュニケーションです。技術ばかりにとらわれず、互いの気持ちを高めることを心がけて縛りましょう。

講師のご紹介

紫護縄びんご先生

しごなわびんご

＊縛りの基本的な理論を指導



縛りの基本ロジックをやさしく教えてくれるのは、現代を代表する緊縛師のひとり、紫護縄びんご先生です。「結びを入れない高度な緊縛技術」と、女の子の気持ちを重視する縛りで、現在の緊縛ブームを牽引してきたびんご先生。緊縛イベントの主催や出演、歌舞伎町にあるSMバー『初心 -UBU』の経営、国内外でのショーや講習会など、幅広く活躍する人気緊縛師です。『初心 -UBU』で定期的に講習会やレッスンも行っています。

『初心 -UBU』　東京都新宿区歌舞伎町 1-4-12　ナカヨシビル 5F
ホームページ : http://www.bar-ubu.com/
紫護縄びんご twitter : @ShigonawaBingo
Facebook : https://www.facebook.com/profile.php?id=100012444945830
tumblr : tumblr.com/blog/shigonawabingo
緊縛講習会、個人レッスンについては、ホームページをご覧下さい。

風見蘭喜先生

かざみらんき

＊吊りの基本的な理論を指導



吊り技の基本ロジックをやさしく教えてくれるのは、関西SM界の重鎮、風見蘭喜先生です。90年代半ばに関西でサークルM'sを発足し、緊縛イベントや緊縛講習会を積極的に開催してきた風見先生。SM調教ビデオの制作や、『マニア倶楽部』（三和出版）『S&Mスナイパー』（ワイレア出版）での連載等、90年代末より日本のSM界を支えてきた緊縛師＆調教師です。現在は海外でのイベントや講習会も積極的に行っています。

『サークル M's』(KAZAMI.NET)
HP : http://www.kazami.net/
風見蘭喜 twitter : @Nawashi_Kazami
Facebook : https://www.facebook.com/ranki.kazami
サークルへの参加、緊縛講習会の受講はホームページをご覧下さい。



Chapter. 01

縛りのための基礎知識

The Japanese Ropework Manual. For Beginner and Intermediate.

縛り方を学ぶ前に
緊縛をするために必要な
基本の知識と結び方を解説

illustration by ナユザキナツミ

Japanese Ropework Manual
01-1

縛る縄の選び方

緊縛をするための道具について

女の子を縛る縄の種類

女の子を縛るためには縄が必要です。どんな縄を使うかは好みによりますが、緊縛で最もよく使われているのは麻縄です。

麻縄は古くから梱包や罪人の拘束などに使用されてきた縄で、頑丈で伸縮性が少ないため、多くの緊縛師・緊縛愛好家の方に愛用されています。本書の講師である風見蘭喜先生と紫護縄びんご先生も麻縄の愛用者です。

麻縄にはジュートロープ、リネンロープ、サイザルロープ、マニラロープなどの種類がありますが、緊縛で主に使用されているのはジュートとリネンです。

なぜなら、サイザルロープやマニラロープは縄の繊維が硬く、女の子の肌を傷つけやすいからです。ジュートロープやリネンロープは縄の繊維が柔らかく、女の子の肌を傷つけにくいという特長があります。そのため、緊縛ではジュートロープやリネンロープを使用する緊縛師や緊縛愛好家の方が多いのです。



緊縛用になめされた麻縄。写真の麻縄は太さが 6mm、長さが 7.5m のもの。

緊縛用麻縄の太さと長さ

緊縛で使用する麻縄の太さと長さは、縛り手の好みによって様々です。

アダルトショップでは 6mm の麻縄が広く流通していますが、4 ～ 4.5mm といった細い麻縄を好む人や、8mm 以上の太い麻縄を使用している人もいます。なお、本書の講師である風見蘭喜先生と紫護縄びんご先生は、共に 6mm の麻縄をメインで使用しています。

縄の長さは、取り回しやすい長さに切って使用するのが一般的です。アダルトショップでは 7m の麻縄がよく売られていますが、自分が扱いやすい長さの縄を使うことが大切です。本書の講師お二人の場合、紫護縄びんご先生

は7.5mの麻縄を使用しています。風見蘭喜先生は、さまざまな長さの縄を縛りの中で使い分けています。

なお、現代緊縛では縄を二つ折りにして使用することが多いので、自分の使いやすい長さにする際は、それを考慮した上で選んでください。また、切った麻縄の切り目（縄尻）は、縄目が解けないようきつく結んでおきましょう。

緊縛用の縄を購入できる場所

縛るための縄は、ロープ専門店やアダルトショップで購入することができます。もし近くにそういう店が無くても、インターネットの通販で購入することも可能です。麻縄の場合、縄をなめして使いやすくしてから女の子を縛るのが一般的ですが、すでになめしの工程が済んだ麻縄も売っています。

本書の講師である紫護縄びんご先生も、麻縄をなめす時間と手間を省くため、市販の麻縄を使うことが多いそうです。ただし、なめし済みの市販の麻縄でも、そのまま縛らずにある程度手入れをすることを推奨されています。

吊りをする際に便利な道具

縄以外にあると便利なのが「カラビナ」と「スリング」です。カラビナは登山や工事現場の玉掛け、救助等で使用される開閉式の金属リングで、女の子を吊り上げるための吊床（吊り上げるための支点）に装着して使用します。

カラビナを使うメリットは、複数の吊縄をカラビナごとに分けて掛けられる点にあります。吊縄をカラビナごとに分けることで、縄同士が重なり合ったり、擦れ合うことを防ぐことができるのです。

縄が擦れ合うと、摩擦で女の子を吊り上げるのが大変になるだけでなく、縄が摩耗して切れやすくなります。それを防ぐためにも、吊りをする際にカラビナを使用する人が多いのです。

スリングも登山などで使用されるもので、1t以上の耐荷重性能をもつリング状の紐です。これを吊床がない天井の梁などに掛けてカラビナを装着すれば、吊床を作る時間が省けるだけでなく、吊床を作るために縄を余分に使うこともありません。



カラビナはゲートにロック機能が無い、大型サイズのものがオススメです。



スリングは優れた強度があるので、女の子の身体をしっかりと支えてくれます。

Japanese Ropework Manual

01-2

緊縛用麻縄の作り方

自分だけの縄を作るための２つの方法

擦りなめしと煮なめし

多くの緊縛師や緊縛愛好家の方が使用しているジュートロープですが、そのままでは少し硬く、あまり縛りやすくありません。そのため、縄をなめして柔らかくしてから使うのが一般的です。縄をなめす方法はいろいろありますが、よく知られているのは「擦りなめし」と「煮なめし」という方法です。

擦りなめしは、縄同士を擦り合わせて柔らかくしていく方法です。家の柱や梁、吊床のカラビナなどに縄を掛け、掛けた縄同士を１～２周ほど撚ってから二本の縄を交互に引き、擦り合わせてなめしていきます。

煮なめしは、縄を鍋などで煮込み、縄を柔らかくする方法です。煮ることでタールも抜け、縄の消毒もできます。ただし縄は煮込むとふやけ、乾かした後も膨張したままになるので、煮た後は擦りなめし同様、縄同士を擦りなめして縄目を締める必要があります。



カラビナに縄をかけた状態。両方の縄を撚って擦り合わせていきます。

毛羽焼きと油入れ

擦りなめしをすると縄の表面が毛羽立ちます。毛羽があると摩擦係数が増える反面、縄が滑った時に火傷や擦過傷が起こりやすくなります。そのため紫護縄びんご先生は「毛羽焼き」で毛羽を落とすことを推奨しています。

方法は、五徳を外したコンロの上を、縄を素早く行き来させながら毛羽を焼き落としてくというものです。あまり動作が遅いと、縄が燃えたり焦げるので注意しましょう。また、毛羽焼きした縄はしない縄よりも滑りやすくなるので、留めをしっかりと作らなければいけません。

さらに、縄に油を塗布する「油入れ」も、両先生は行っています。縄に油を塗布すると、縄の耐久性が上がり、毛羽も出にくくなります。油は馬油や蜜蝋クリームなど種類はさまざまで、それぞれに特性があるので、実際に使ってみて自分に合ったものを選んでください。



紫護縄びんご先生が教える煮なめしによる縄作り

縄は消耗品なので、普段は市販のなめし済みの麻縄を使用していますが、自分で縄を作る時はこの方法でしています。馬油は縄に程よく浸透し、縄が引き締まるので使っています。蜜蝋や椿油は縄が重くなり、ベタつくので、私は使いません。ベビーオイルもすぐに揮発するので、馬油を使っています。縄は煮すぎると耐久性が低くなるので、煮る時間は沸騰してから５分～１０分程度です。

① 買ってきた麻縄を必要な長さに切る。

② 切り出した麻縄を沸騰したお湯で5~10分ほど煮込み、タールを抜く。

③ 麻縄を乾かす。水分を吸った後なので、麻縄は膨張して太くなる。

④ ピンセットなどで麻縄に含まれているゴミを除去する。

⑤ 擦りなめしを行い麻縄の撚りを均等にする。

⑥ 縄頭と縄尻を繋ぎ、円状にした麻縄に重しを掛け縄を伸ばす。

⑦ 擦りなめしで麻縄が毛羽立つので、焼いて毛羽をとる。

⑧ 麻縄に馬油を擦り込み、程よく浸透させる。

⑨ 麻縄を一晩、陰干しする。これで完成。



風見蘭喜先生が教える擦りなめしによる縄作り

僕は縄を作る時に煮炊きはしません。煮炊きをすると縄が少し弱って、縄の寿命が短くなってしまうからです。なので、縄を（吊床の）カラビナで擦りなめししながらある程度まで柔らかくして、毛羽焼きをして油を入れたら、後は女の子を縛りながら縄を馴染ませていきます。

タールは縄を少し放置しておけば揮発していきますが、煮出していないので完全には抜けません。縄が水を吸ったりすると、どうしても少し匂いがします。それを嫌がる人は煮たほうがいいんでしょうが、あくまでSMとして縛っているので、私はそこまで気にしません。

① 縄を暫く放置してタールを揮発させる。

② 縄を擦りなめし好みの柔らかさにする。

③ 毛羽を焼いて縄に油を擦り込む。

④ 女性を縛りながら縄を馴染ませていく。

麻縄の纏め方

使わない時の麻縄はどう纏めておくのか

縄に癖がつかないように纏める

縄の纏め方にはさまざまな種類があります。ひとつは二重にした縄を八つ折りにして、その縄に縄頭側の縄を数回巻きつけて纏める方法です。

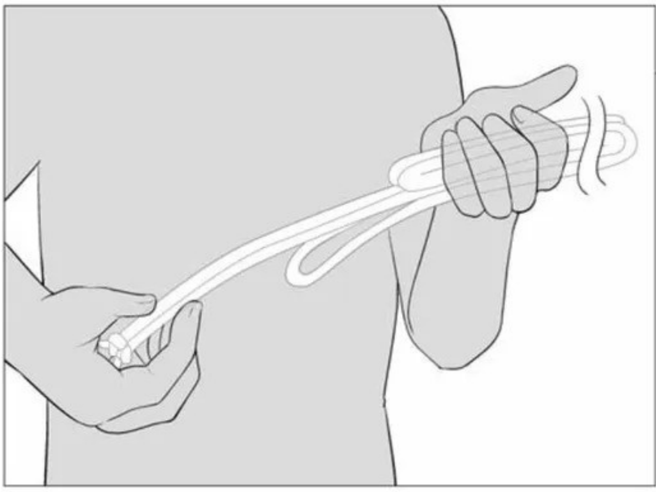
この方法は縄を纏めた時の見た目がきれいで、持ち運ぶ時に嵩張らないため人気があります。ただし、巻きつけた部分の縄が捻れて癖がつきやすくなるので、それを嫌う緊縛師や緊縛愛好家の方もいます。

縄に癖がつくのを嫌う人の多くは、二重にした縄を四つ折りにし、縄の両端を持ってそのまま縄全体を止め結びで纏めています。この方法だと縄が捻れにくく、癖がつきにくくなるからです。風見蘭喜先生も普段からこの方法で纏めています。

縄は癖がつくと絡まりやすくなります。そのため風見蘭喜先生も紫護縄びんご先生も、できるだけ縄に癖がつきにくい纏め方にしているのです。

紫護縄びんご先生の縄の纏め方

紫護縄びんご先生は独自の纏め方をしています。二重にした縄を段差を付けて四つ折りにし、さらに片蝶々結びで結んで、すぐに解ける方法で纏めています。この方法だと、縄頭をすぐに見つけることができ、さらに縄尻が縄に絡んでしまうことを防ぐこともできます。

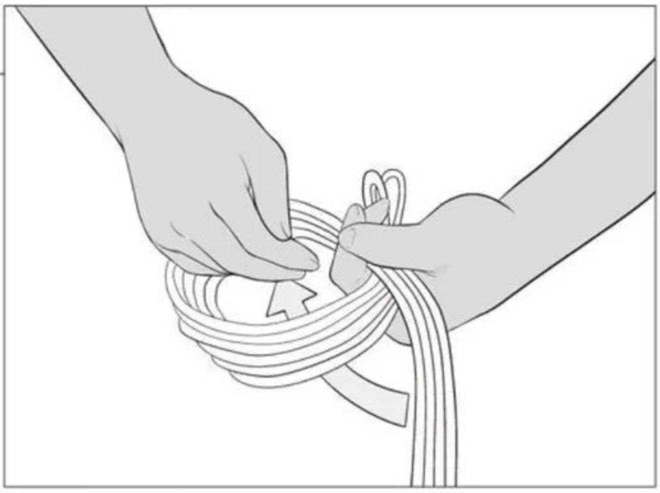


①段差を付ける

二重にした縄を縄尻、縄頭の順に段差を付けて四つ折りにします。縄尻が一番長くなっているのは、縄尻が他の縄の隙間に入って縄同士が絡まないようにするためです。

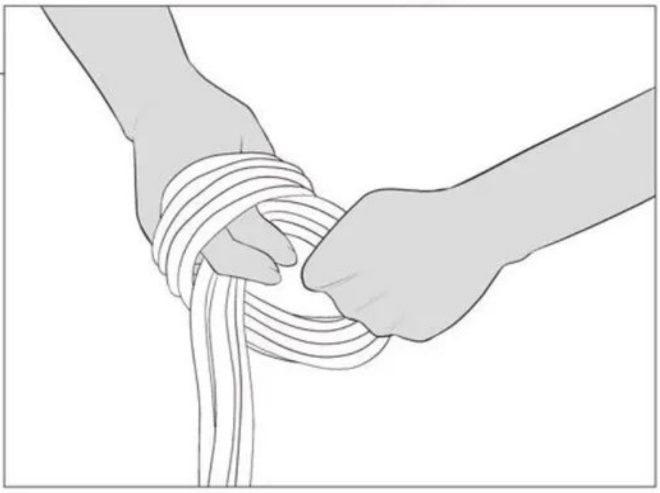
②縄全体で輪を作る

段差をつけた状態にした後、縄全体で輪を作ります。



③輪に縄を入れる

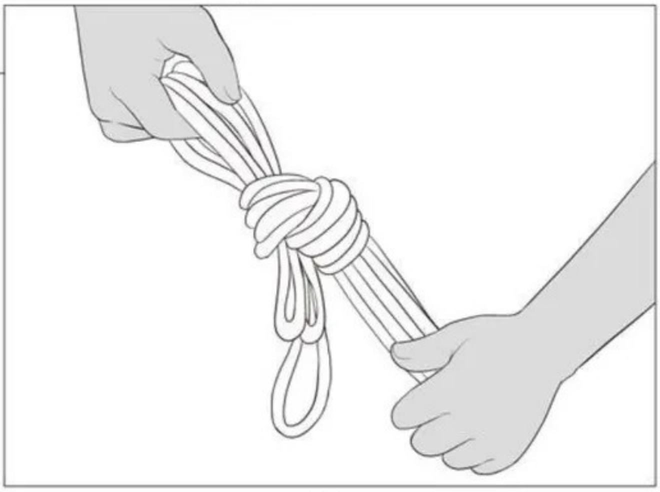
輪の部分に手を入れて縄を持ち、輪の中に通します。この時、縄を完全に引き抜くのではなく、片蝶々結びの要領で結びます。



④縄を締めて留める

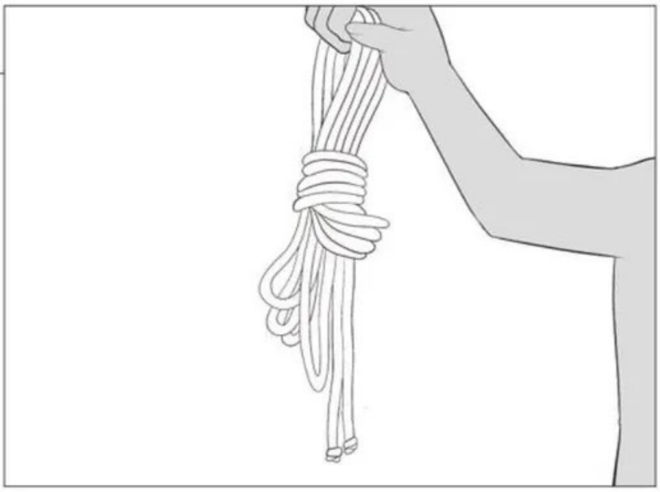
縄を完全に引き抜かない状態で、段差のある側の縄と通した縄を同時に引き、緩まないように留めます。





⑤完成

これで完成です。段差によって縄頭がすぐにわかり、なおかつ縄に癖がつきにくくなります。縄尻を一番長くしているのは、縄尻が他の縄に絡まるのを防ぐためです。



Japanese Ropework Manual
01-4

麻縄同士の繋ぎ方

複数の縄を使う時の必須スキル

縄を足しながら縛っていく

女の子を縛っていると、途中で縄が足りなくなってしまうことがよくあります。そんな時は、新たに縄を足しながら縛っていきましょう。

縄を足す方法は大きく分けて二種類あります。一度留めや結びを入れてから縄を足す方法と、縄同士を繋いで足す方法です。

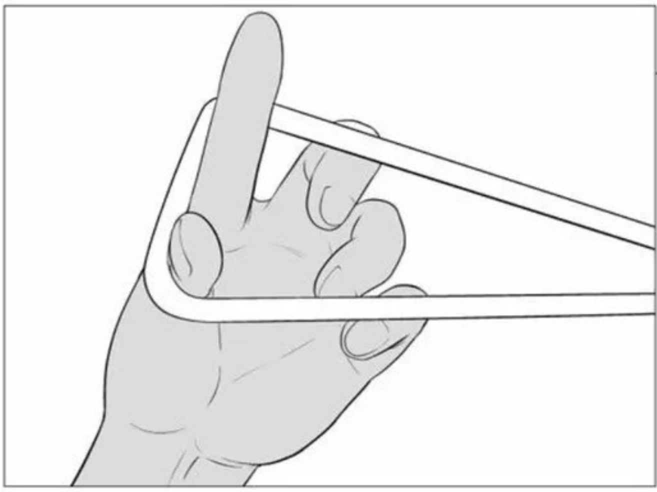
留めや結びを入れてから縄を足す方法は、縛りの中で一度留めや結びを入れても問題ない場合でのみ行います。そして留めや結びを入れた後、身体に掛かった縄のどこかに新たな縄を結びつけ、また縛っていくのです。

縄同士を繋いで足す方法は、留めや結びを作れない状況の時に行います。

縄と縄を繋ぎ合わせる手順

縄同士を繋ぎ合わせる方法はいろいろありますが、注意したいのは継ぎ目が女性の急所の位置に来てしまう時です。もしそこに繋ぎ目が来ると、急所を圧迫してしまうことになります。そのため、もしこの方法でコブが急所に当たる時は、縄の途中に縄を結んで繋ぐようにしてください。

もし繋ぎ目が急所に来ない場合は、縄頭に輪を作り、そこに縄尻を通して縄頭と縄尻で繋ぎます。これだと縄尻の結び目がストッパーになり、縄同士をがっちりと繋ぎ合わせることができます。

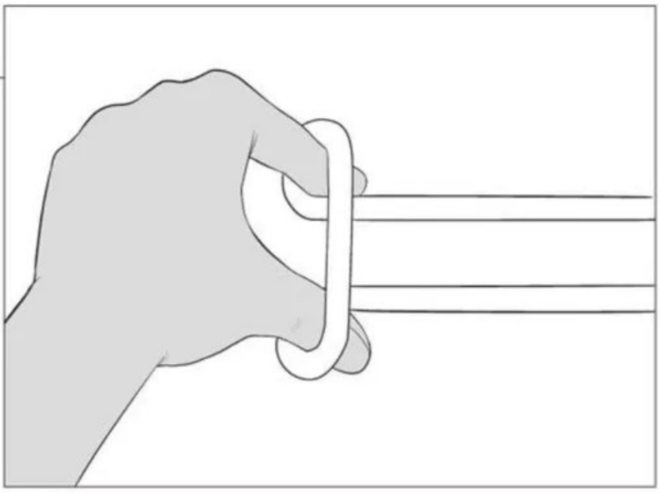


①縄頭を指で開く

新たに足したい縄の縄頭に親指と人差し指を入れて、図のように二重になっている縄を開きます。

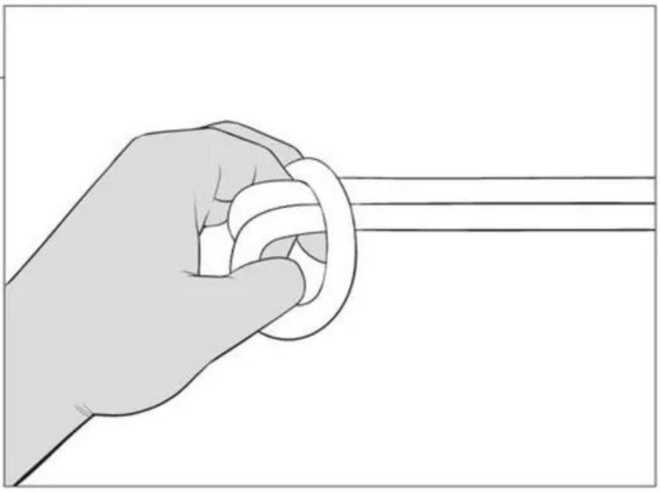
②手を返す

親指と人差し指で縄頭を開いたまま、手を図のように返し、下にある２本の縄を親指と人差指でつまむようにします。



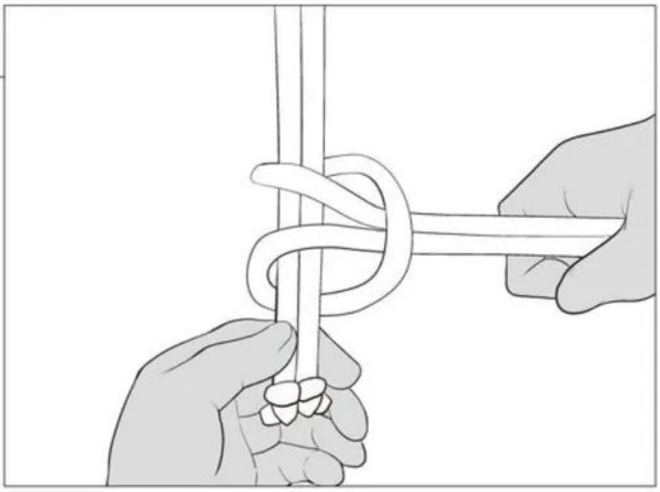
③縄尻に輪を作る

２本の縄をつまんだまま、縄頭の部分にかけていた指を外し、図のように輪を作ります。



④輪に縄尻を通す

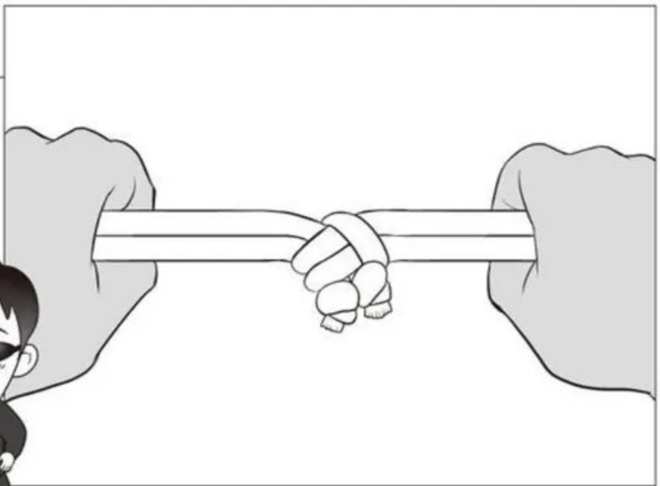
作った輪の中に、縛っていたほうの縄の縄尻を図のように通します。
（※もしこのまま縄頭と縄尻で繋ぐと継ぎ目が女の子の急所に来てしまう場合は、輪を急所が来ない場所へずらして閉じ、縄尻を図の上のほうに折り返します。そして閉じた輪を折り返して四本になったほうへと移動させ、締めて固定します）



⑤完成

元の縄を引っ張って輪を閉じ、さらに新たに足した縄も引っ張って締めれば完成です。縄尻の結びがストッパーとなってくれます。





Japanese Ropework Manual
01-5

基本の縛り方「本結び」

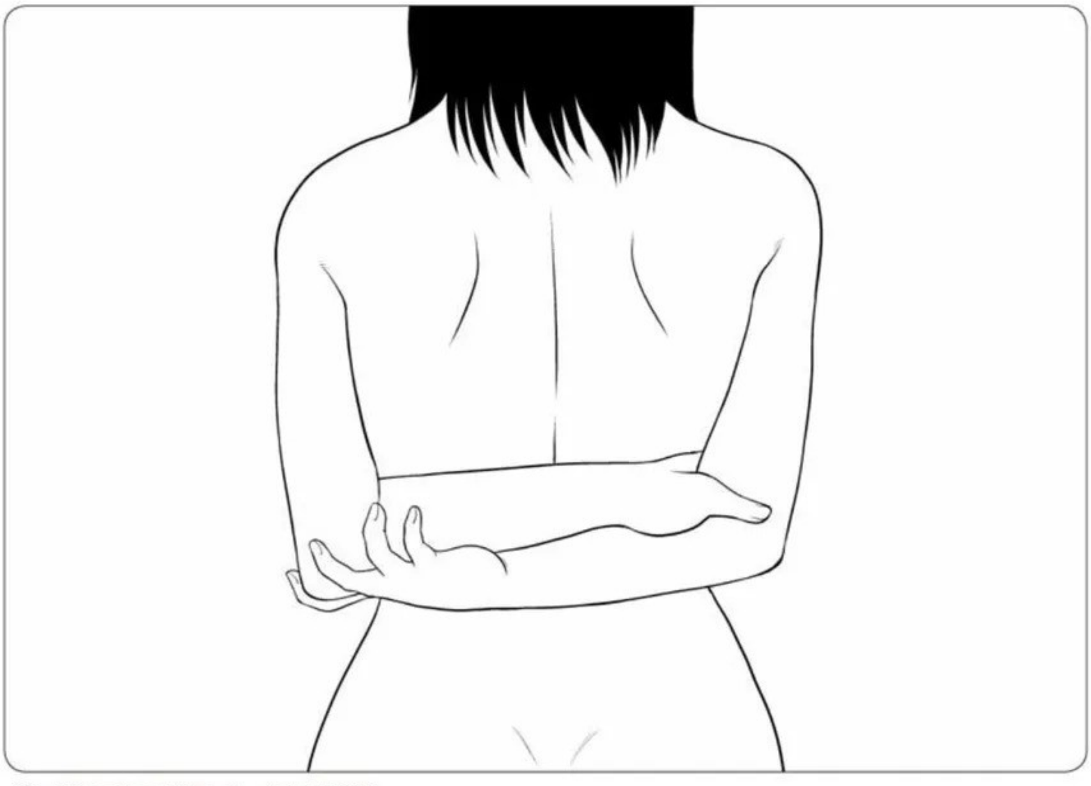
縛りの基本となる結び方その1

もっともポピュラーな結び方

最初に縄を掛ける腕や脚の結び方には、さまざまな方法があります。その中でも最もポピュラーに使われている方法のひとつが「本結び」です。

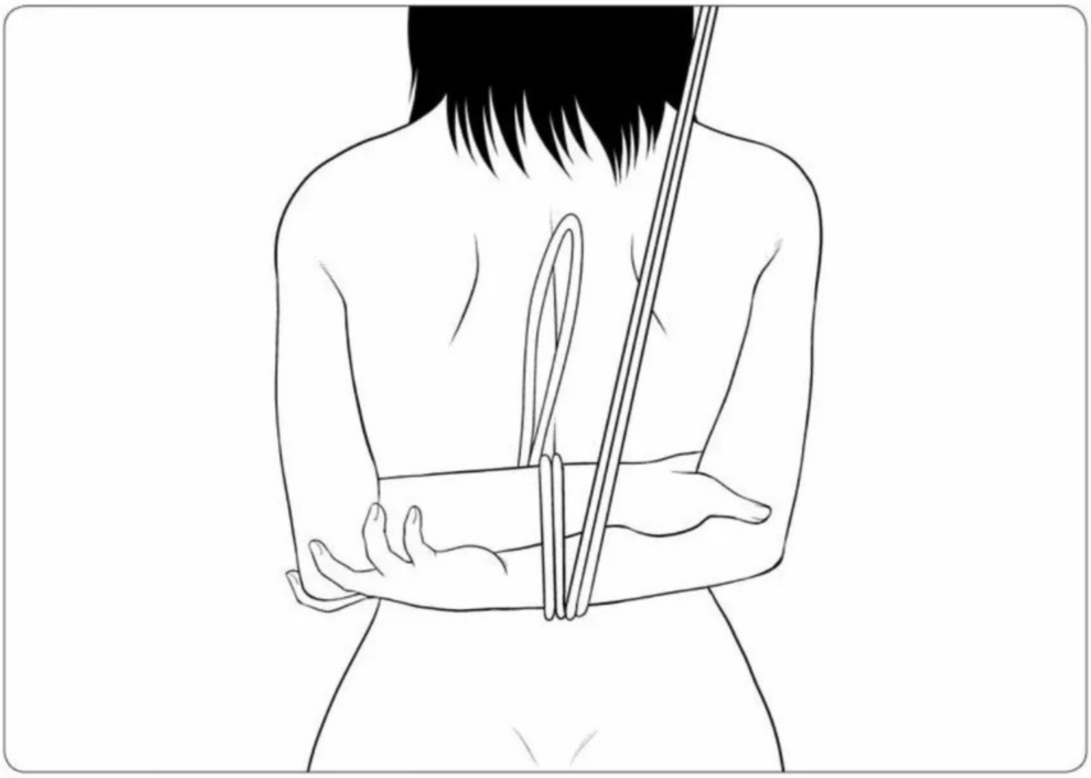
本結びはシンプルに縄同士を結ぶ、初心者にもわかりやすい結び方のひとつで、結びやすく解きやすいという特長から、結ぶだけでなく縄を解く時も便利な結び方です。ただし、縄同士を逆に結んでしまうと、緩みやすく縄同士がもつれやすい「縦結び」になってしまうので、注意が必要です。

ここで紹介するのは、風見蘭喜先生の後手縛りと本結びのやり方です。縄をツイストさせて素早く本結びを完成させるのが特長で、これを覚えると手際よく後手を拘束できるようになるので、ぜひ覚えてください。



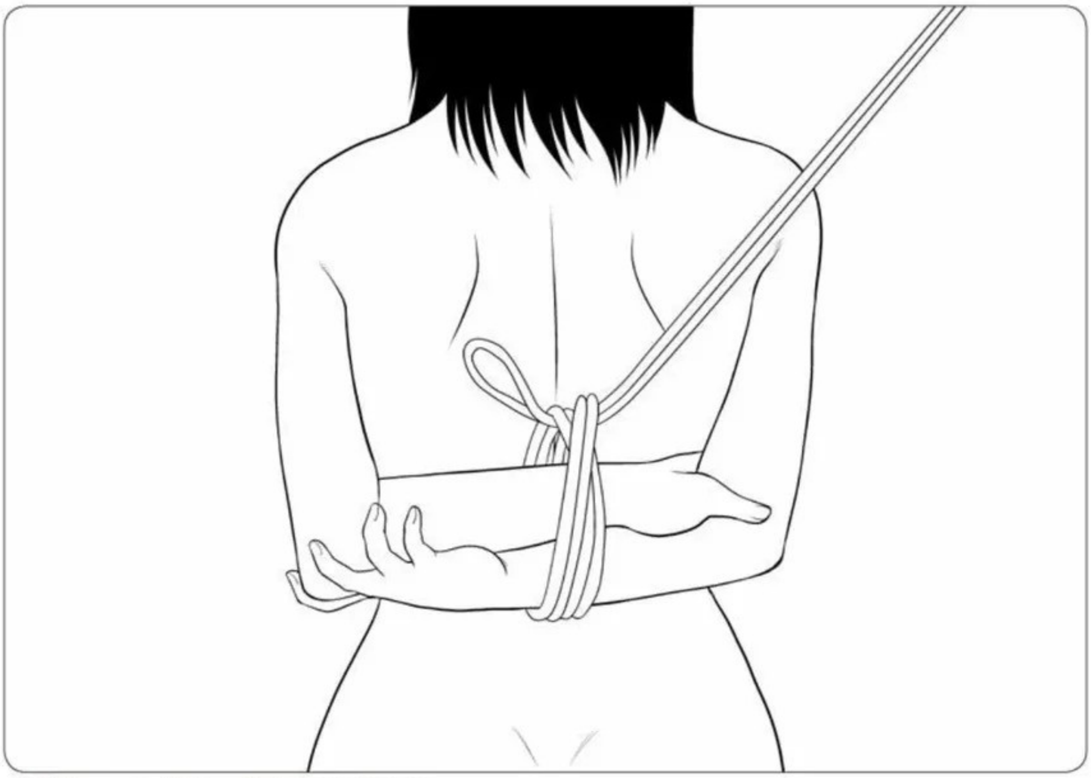
①後手で組んだ状態

女の子の両腕を後手で組んだ状態にします。風見先生は両手首を内側にして組むようにしています。後手を組む際のポイントは、二の腕が身体に密着するように組ませることです。



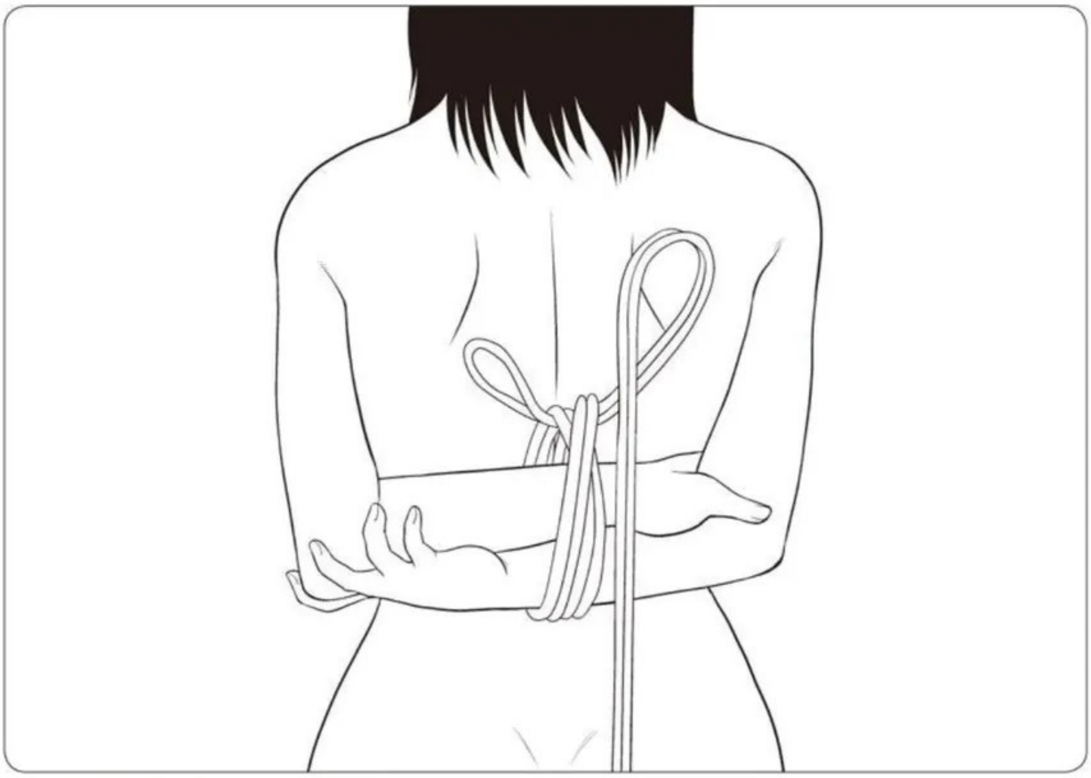
②腕に縄を二周させる

組ませた腕の中央に、縄を二周させます。この時はきつく縛る必要はありません。



③巻いた縄に縄頭を通す

二周させた縄の中に縄頭を通し、図のような状態にします。手首と巻いた縄の間にある程度の空間ができるようにしてください。



④右手の縄をツイスト

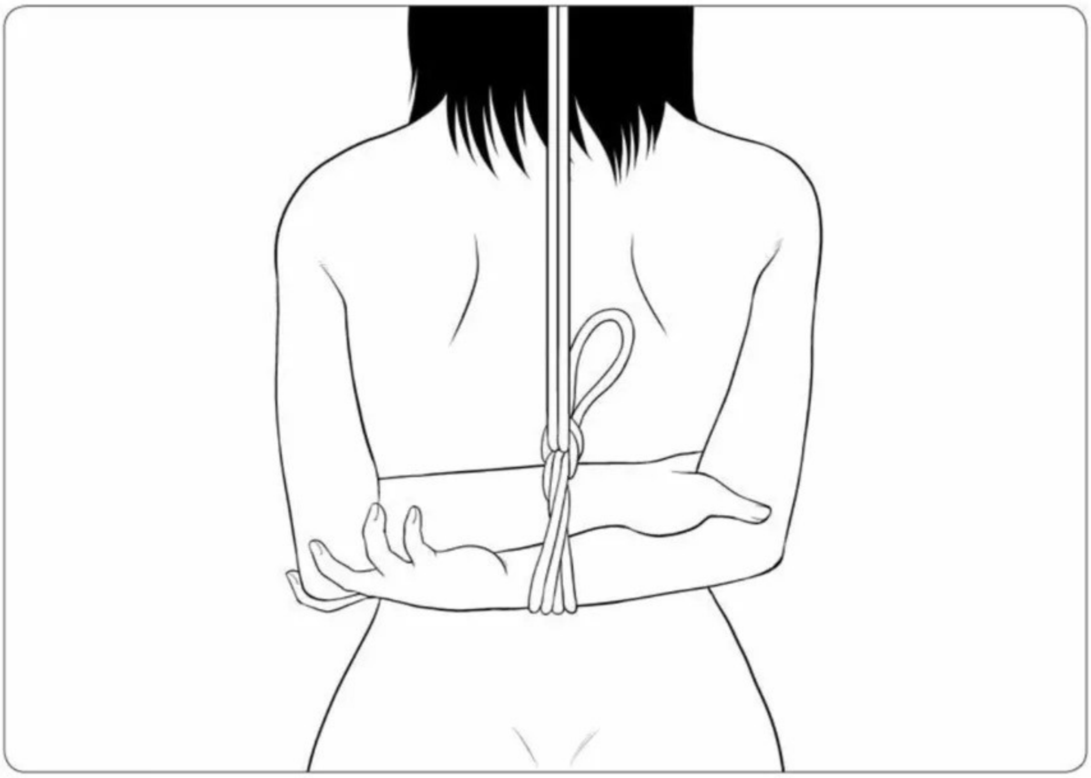
右手の縄（長いほうの縄）を、縄が交差している部分で「時計回り」にツイスト（回転）させて輪を作ります。



⑤輪に縄を通す

ツイストさせてできた輪に縄頭を通し、両方の縄を引っ張って結び目を締めます。





⑥完成

長いほうの縄を引っ張ってみて、巻いた部分の縄がしっかりと固定されていれば、本結びの完成です。

その他の結び方について

本結びは非常にシンプルな縄の結び方で、長く緊縛の世界の主流とされてきました。ただし、現代の緊縛では縛り方同様、さまざまな結び方が使われるようになっています。そのひとつが「巴結び」です。

巴結びは本結びと同じ「解けにくい」という特性と、どちらに引っぱっても縄が抜けにくいという特長があります。そのため、現代の緊縛でもよく使用される結び方のひとつになっています。

紫護縄びんご先生は、独自の「円結び（まるむすび)」という結び方を使用しています。これは正式には「親縄殺し」という結び方で、先生が長年の実践の中で生み出したものです。

円結びは紫護縄びんご先生のオリジナルの結び方なので、先生の講習会や個人レッスンで学ぶことができます。また、巴結びもその他の緊縛講習会などで学ぶことができます。本結びをしっかりと結べるようになり、さらに違う結び方を覚えたい方は、紫護縄びんご先生やその他の緊縛師の方の講習会に参加して、学んでみることをおすすめします。

Japanese Ropework Manual
01-6

女性を縛る際の注意点

自分のスキルに合わせた安全な縛りを

基本を理解してから女の子を縛りましょう

女性を縛る際にはいくつかの注意点があります。ひとつは、自分のスキルに合った縛り方をすることです。

緩まない結び方や、女の子が苦しくない結び方などの基本を知らないうちに、女の子を吊り上げたりすれば、すぐ事故に繋がるからです。緊縛は縛りの理論がわからないと危険なプレイなので、最初から難しいことをしようとはせず、基本から順番に覚えていくようにしましょう。

吊りは基本のスキルが身についてから

本書では、Chapter.03 以降で風見蘭喜先生に「吊りのテクニック」について解説していただいています。その内容は、女の子を安全に吊り上げるための基本的なロジックです。女の子が苦しくない吊縄の位置とバランス、吊り縄の留め方、女の子を吊っても縄が締まらないための、留めの重要性や、安全な女の子の下ろし方など、どれも必要不可欠なものです。

それらをしっかりと理解せずに、「吊りがしてみたい」からと後半だけ読んで試すのは、絶対にやめてください。本書は最初から最後まで読むことで、緊縛の基本を学ぶことができるようになっています。手順を踏んで正しく基本を学びながら、次のステップへ進むようにして下さい。

緊縛の実践はあくまでも自己責任で行われるものです。もし、自分のスキルに自信がないのであれば、何度も基本を復習してスキルを磨きましょう。

女の子の状態を把握しながら縛る

女の子を縛る上でとても大切なのは、縛りながらしっかりと女の子の様子を洞察するということです。女の子は自分が危険な状態な場合、縛り手にその旨を伝えると思いがちですが、そんなことはありません。相手に気を遣って無理をしてしまったり、自分が危険な状態なのがわからずに、そのまま縛られていることもあります。そのため、縛り手がしっかりと女の子の状態を

把握しながら縛らないと、様々なトラブルが起こってしまいます。縛ることばかりに夢中にならず、縛りながら女の子が今、どんな状態なのかを確認しながら、安全に緊縛を楽しみましょう。

縛りをやめるタイミングについて

もし女の子を実際に縛っている時、女の子の体調が明らかに悪くなってしまったら、すぐに縄を解いて緊縛を中止してください。もちろん、女の子が中止を求めた時も同じです。

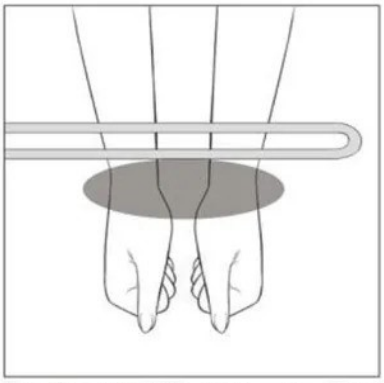
女の子の危険な状況を察知できず、無理にそのまま続けてしまうと、さらに状態が悪化したり、深刻なトラブルが起きてしまいます。とくに吊りなどの、女の子の身体に負担がかかるプレイをしている時は、絶対に無理に続けてはいけません。

縛ってはいけない場所

女の子を縛る時に注意したいのが、圧迫してはいけない部分を縄できつく縛らないということです。

縛ってはいけない代表的な場所としては、手首や足首、関節があります。これらの場所は血管や神経があまり防御されていないため、きつく縛るとさまざま問題が生じてしまいます。また、腋の下や膝の裏など、関節の裏にあるリンパも、きつく縛ってはいけない場所です。女の子を縛る時は、「血管」「神経」「リンパ」を圧迫しないように縛る、ということを心がけながら、縛っていくようにしましょう。

他に肘やみぞおちなども、縄を掛けてはいけない場所です。肘は手首と同様に神経が集中している場所なので、きつく縛るとしびれが出たり、腱を痛める可能性があります。人間の関節は基本的にすべて急所なので、できる限りきつく圧迫しないようにしましょう。また、みぞおちに縄をかけると内臓を圧迫してしまい、女の子が苦しくなります。そのため、みぞおちをきつく縛ったり、みぞおちに縄を掛けて吊ったりしないようにしてください。



「血管」「神経」「リンパ」が剥き出しになっている部分は縛らないようにしましょう。



みぞおちも急所です。ここをきつく縛ると内臓を圧迫してしまうのでやめましょう。

女の子と緊縛プレイを楽しむための特別コラム01

緊縛講習会のススメ ～縛りのいろはをイチから学べる～

縛りが上手になりたい！　この本を読まれている方の中にはそう考えている人もたくさんいるでしょう。そんな方にオススメなのが、様々な緊縛師さんが定期的に行っている「緊縛講習会」です。

緊縛講習会は初級者でも気軽に緊縛を学べることから、ここ数年とても人気を集めています。緊縛師さん本人に縛り方を教えてもらえるだけでなく、実際に女の子を縛りながら学ぶことができるので、「縛りたいけど相手がいない」という人にもオススメです。

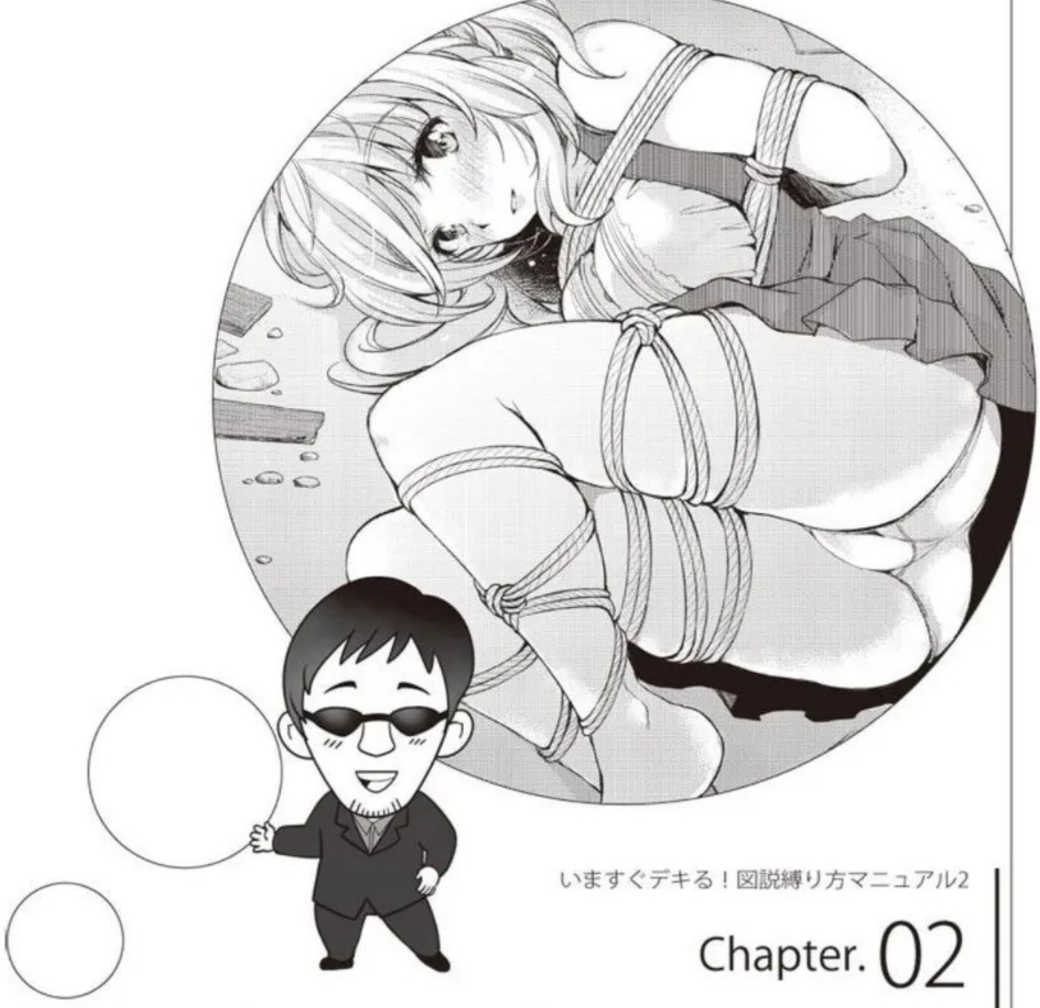
緊縛講習会には、複数の人たちが参加して同時に学ぶ講習会と、一対一で教えてもらえる個人レッスンがあります。講習会は皆で一緒に学べる楽しさや、同じ趣味をもつ人たちと交流できるというメリットがありますが、緊縛を本格的に覚えたいのであれば、一対一で細部まで学べる個人レッスンのほうがオススメです。

実際に風見蘭喜先生も紫護縄びんご先生も、「もし緊縛が本当に上手くなりたいのであれば、個人レッスンに参加したほうがいい」と語っています。本格的に緊縛を覚えたいのであれば、緊縛講習会よりも個人レッスンに参加するほうがいいでしょう。

緊縛講習会や個人レッスンは、緊縛師さん自身が主催するものの他、SMバーやフェティッシュバーでも行われています。もちろん、風見蘭喜先生や紫護縄びんご先生も、定期的に講習会や個人レッスンを行っています。もしこの本を読んで実際に習ってみたいと思った方は、ぜひ緊縛講習会や個人レッスンに参加してみてください。

●風見蘭喜先生の緊縛講習会・個人レッスンお問い合わせ先
『サークル M's』(KAZAMI.NET)HP：http://www.kazami.net/
サークルへの参加、緊縛講習会の受講はホームページをご覧下さい。

●紫護縄びんご先生の緊縛講習会・個人レッスンお問い合わせ先
『初心 -UBU-』　東京都新宿区歌舞伎町 1-4-12　ナカヨシビル 5F
HP：http://www.bar-ubu.com/
毎週水曜日に緊縛講習会を開催。詳しくはホームページをご覧下さい。



いますぐデキる！図説縛り方マニュアル2

Chapter. 02

紫護縄びんご先生の縛りの基本講座

The Japanese Ropework Manual. For Beginner and Intermediate.

人気緊縛師・紫護縄びんご先生が
縛りの基本的なロジックを
徹底指導

illustration by 蒼井遊美

Japanese Ropework Manual

02-1

後手縛りの基本

簡単に見えて奥が深い後手縛り

ストレスがかからない後手の組ませ方

まず最初に、「後手縛り」をしながら縛りの基本を解説していきます。

緊縛での怪我の確率を下げる最も重要なポイントは、縛り手にすべてを委ねさせることです。もし相手が身構えたり、不安を感じたり、力が入ってしまうと、怪我をする確率が高くなります。さらに女の子を縛りの世界に陶酔させるためにも、すべてを委ねてくれる状態にすることが大切です。

後手の組み方で説明すると、人間の身体は大抵歪んでいるため、肩の高さが微妙に違います。例えば右肩が下がり気味で、左肩が上がり気味の女の子の場合、右腕を上に、左腕を下にして組んであげると、肩が揃ってストレスがかかりません。これを逆にすると身体の歪みが大きくなってストレスがかかります。また、同じ高さで後手に組ませる時も、肩の可動域が広いほうを前にするとストレスがかかりません。腕を背面に誘導する時も、肘を開いて持ってくれば、ストレスがかかりません。

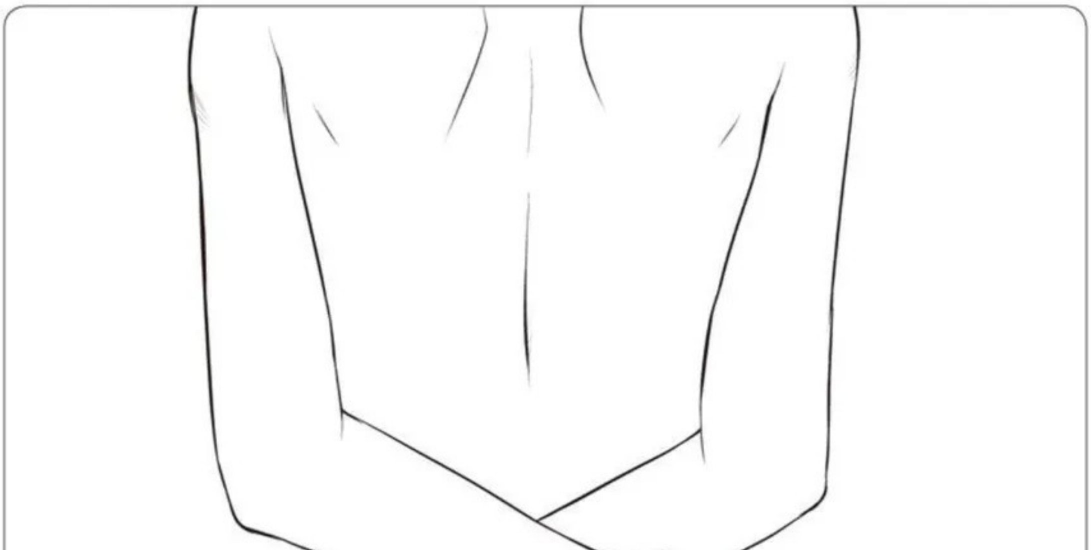
また、私は掌が縛り手側を向くように組ませます。これも、そのほうが後手に組んだ際に自然でストレスがかからないからです。手首の内側は神経が集中していて危険だと言われますが、実際には手首の外側の骨のあるほうに圧力がかかったほうが、怪我をしやすくなります。そのため、手首の内側を見せるように組ませて後手で縛っています。

後手に組む際のもうひとつ大事なポイントは、腋を閉じて二の腕を地面に対して垂直にするという点です。なぜなら、もし腕が開いた状態で縛り、吊りなどで背面方向に引っ張る力が働くと、両腕が後ろに引っ張られる状態になって怪我をしてしまうからです。腋が閉じて垂直になっていれば、腕ではなく胸の縄に負荷がかかるため、怪我の可能性を減らせます。

もし女の子の身体が硬くて、後手を水平に保てない場合は、腰辺りの低い位置で組ませるようにしましょう。後手が水平になっていることよりも、二の腕が垂直になっていることのほうが重要です。これらの点を理解した上で、実際に後手に縛りながらポイントを解説していきましょう。



01 後手に組む際のポイントは、肩が下がっている側の腕を上に、上がっている側の腕を下にすることです。また、一番大切なのは二の腕が地面から垂直になるように組むことです。吊りなどをした際に怪我をする可能性が高まるからです。

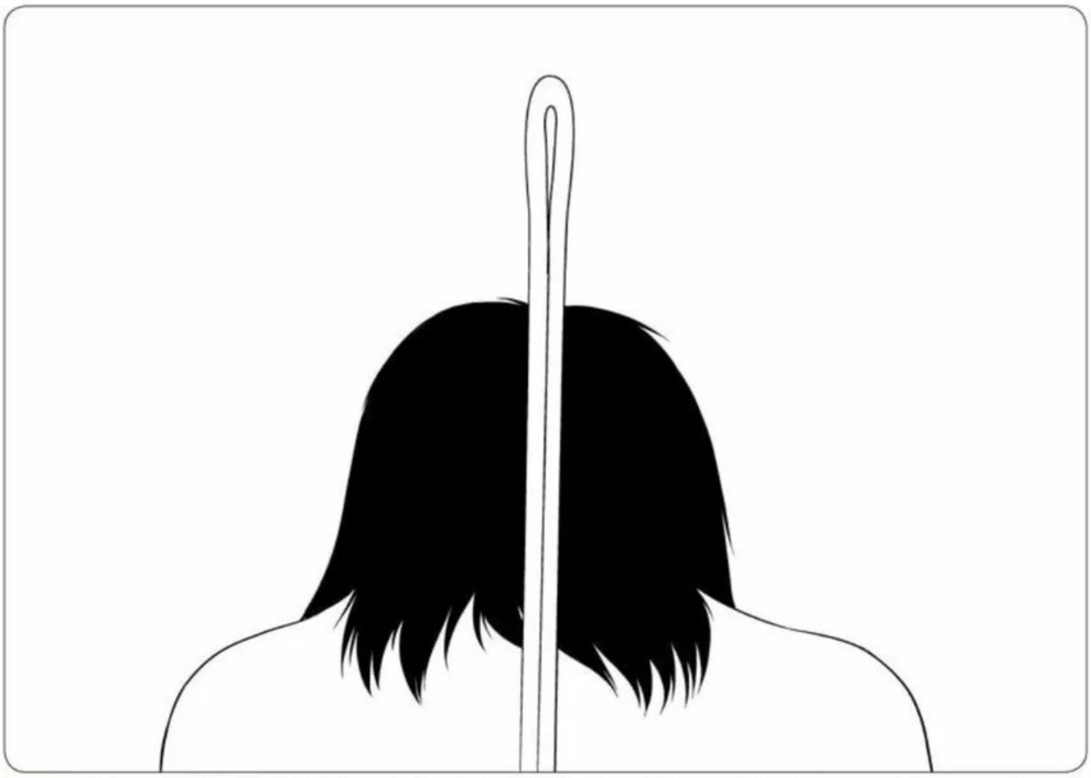


02 男性の場合、身体が硬く図 01 のような状態にならないことがあります。その時はあえて腕を水平にせず、図のように腰の辺りの低い位置でクロスさせましょう。そうすることで図 01 のように二の腕が垂直になり、安全に吊ることができます。

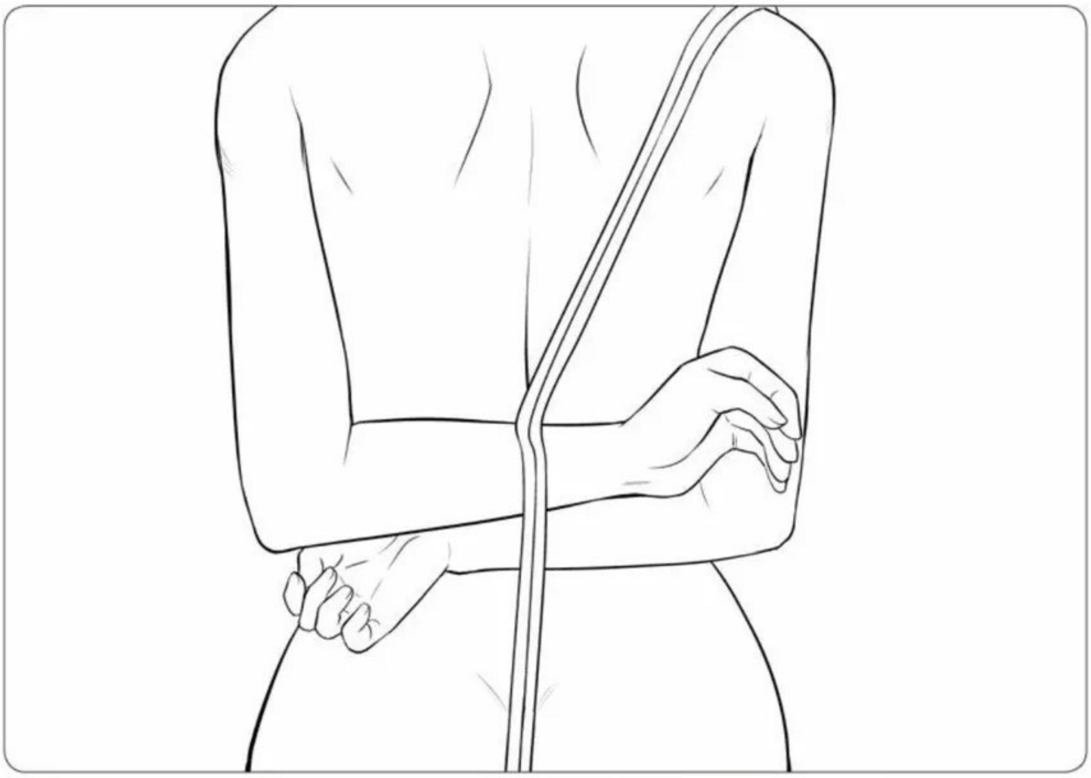




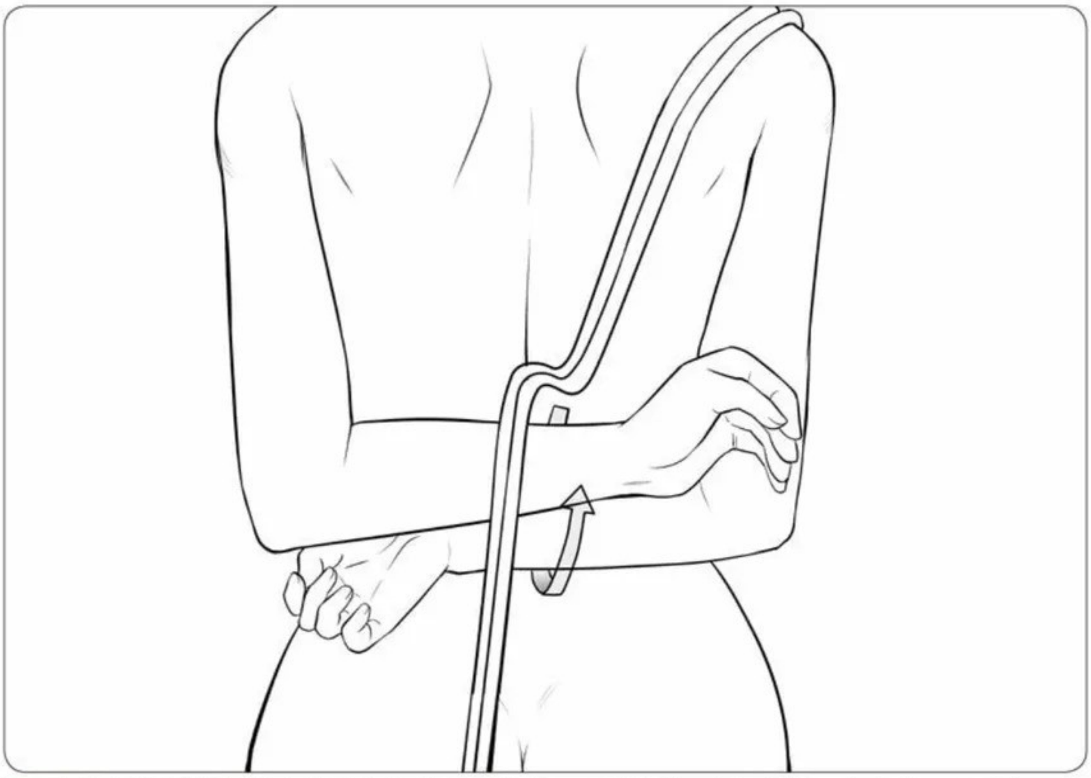
03 女の子自身が後手に組むのではなく、縛り手側が女の子を後手に導きましょう。これは縛り手に主導権があることが大事だからで、これこそが緊縛の本質なのです。女の子もそのほうが気持ちが高まります。



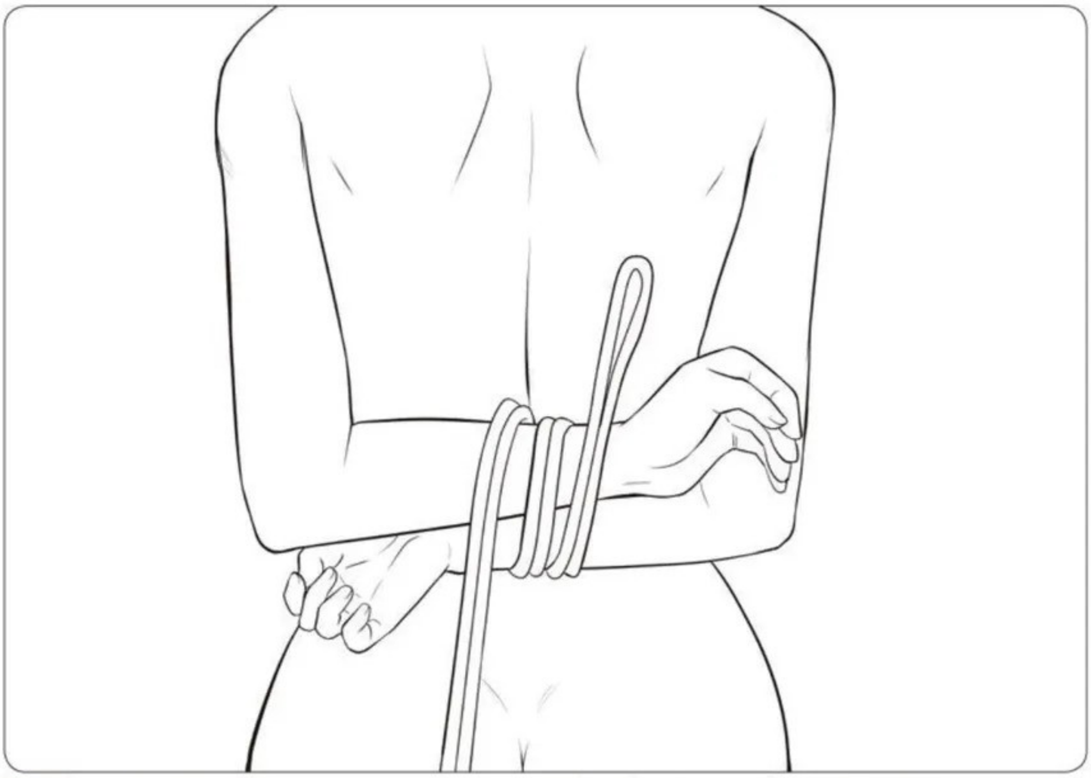
04 手首に縄を二周かけますが、それに適した長さは、手首から女の子の頭に縄を伸ばし、その少し上くらいの長さです。これを覚えておくと、縄の長さを後で調整することなく、手際よく手首に縄を掛けることができます。



05 縄を腕で押さえたまま女の子の腕を少し浮かせ、縄を通すスペースを作ります。女の子自身にさせるのではなく、縛り手が女の子の両腕を持ってスペースを作るようにしましょう。これも女の子に余分なことをさせず、緊縛に没頭させるためです。



06 腕に縄頭を通す方法は上からと下からの２種類ありますが、よりオススメなのは上から通す方法です。なぜなら下から通すと、肩が上がるのと、腕が内側に捻れ肩へのストレスがかかるからです。私は女の子の腕の下から指を入れ、縄を「上から下へ」と送るようにして縄をかけます。



07 同じ要領で縄を二周させます。きつく縛らず、余裕を持って縛りましょう。この縄は腕が抜けないように縛っているのではなく、腕が下がらないように縛っているからです（この後で両腕を縛るため、腕が左右に抜けなくなります）。



08 縄を二周させたら、最後に結んで後手縛りの完成です。結び方は「本結び」「巴結び」「もやい結び」などいろいろありますが、受け手にストレスをかけなければ、どの縛り方でも構いません。私の場合は「円結び」という独自の結び方をしています。これは私の緊縛講習会でしか教えていないものです（図は『本結び』です ※ 018 ページを参照）。





illustration by 蒼井遊美

Japanese Ropework Manual

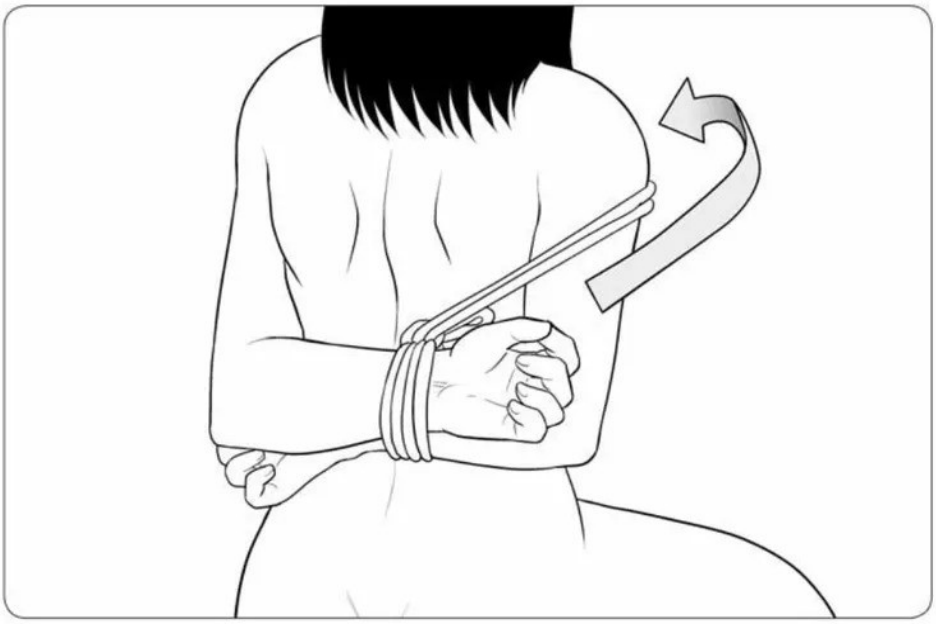
02-2

後手胸縄縛り

縛りの基本を集約した代表的な縛り方

人気の縛り方で緊縛の基本を知る

後手縛りから胸縄縛りへと展開しながら、今度は縛りにおけるテンションの重要性や留めの重要性を解説していきます。今回行うのは、胸縄を乳房の上と下の両方にかける縛り方です。こうして両腕を拘束することで、先ほど縛った後手が縄から完全に抜けなくなります。



01 先程縛った後手の位置を維持したまま（手や脚で固定したまま）の状態で、二の腕に縄を掛けます。この時のポイントは、腋の下の付け根よりも上の位置に縄を掛けないということです。また、二の腕のあまり下に掛けてしまうと怪我をしやすくなるので、その２つを注意して縛るようにしましょう。

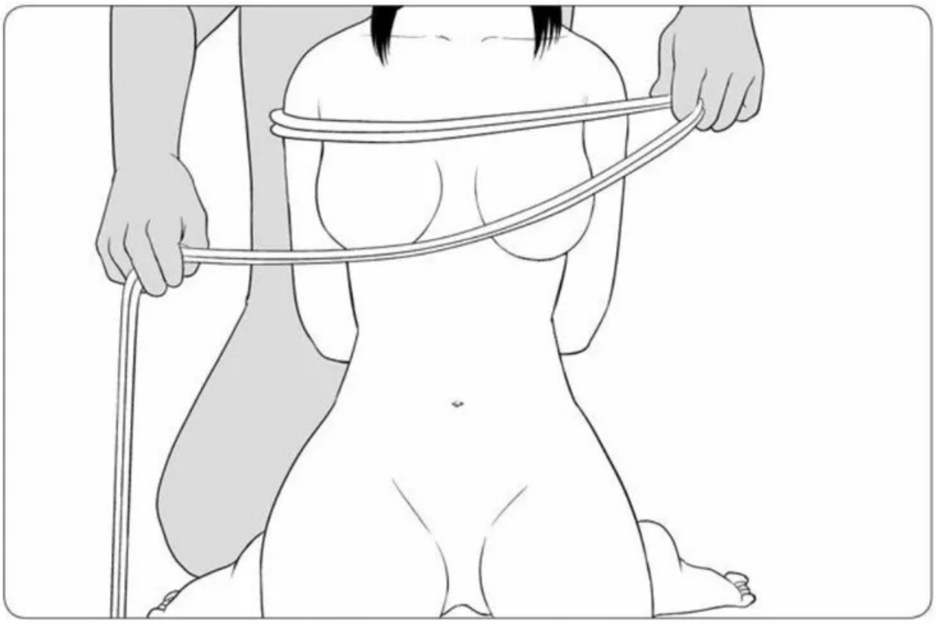


02 二重にした縄を均等のテンションで胸に掛けていくため、テンションを保ったまま前へと運んでいきます。二重にした縄のテンションが均一でないと、縄を二重にしている意味がないからです。これは縄数が３本や４本に増えても同じです。必ずテンションを均一にして縛りましょう。

03 縄を持っている右手を離してしまうと、せっかく維持していた縄のテンションが緩みます。そこで右手でテンションを保ったままの状態で左手へと受け渡します。縄を受け渡す時は、テンションが掛かっている部分で持ち変えるのがポイントです。



04 左手で縄のテンションを保ちながら、胸の上に縄をしっかりと掛けていきます。

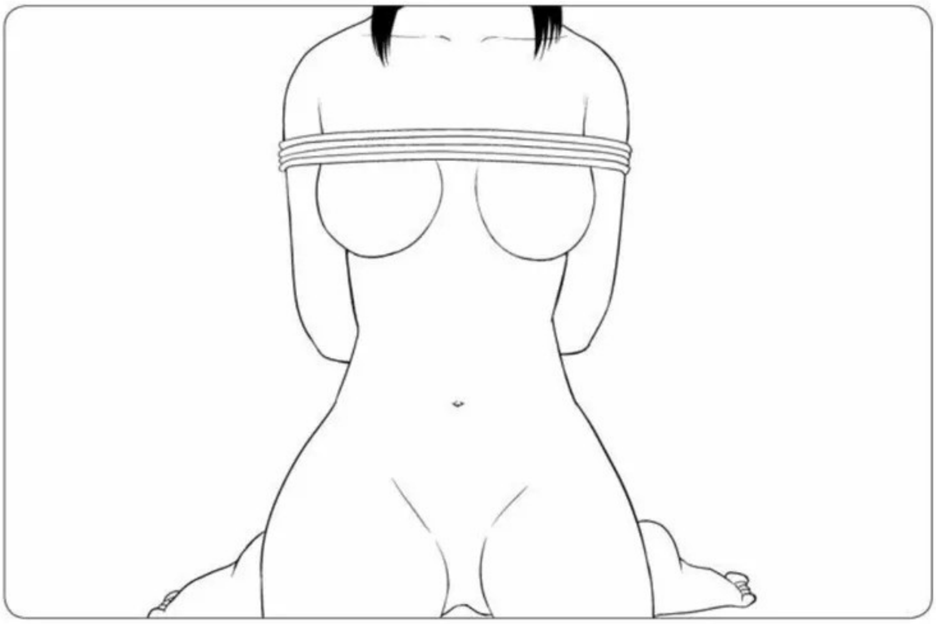


05 逆の腕に縄を掛け、背面へと回します。この時も腋の下の付け根より上には縄をかけず、腕に対してできるだけ水平になるように縄を掛けましょう。縄を受け渡す時はテンションを維持したままです。

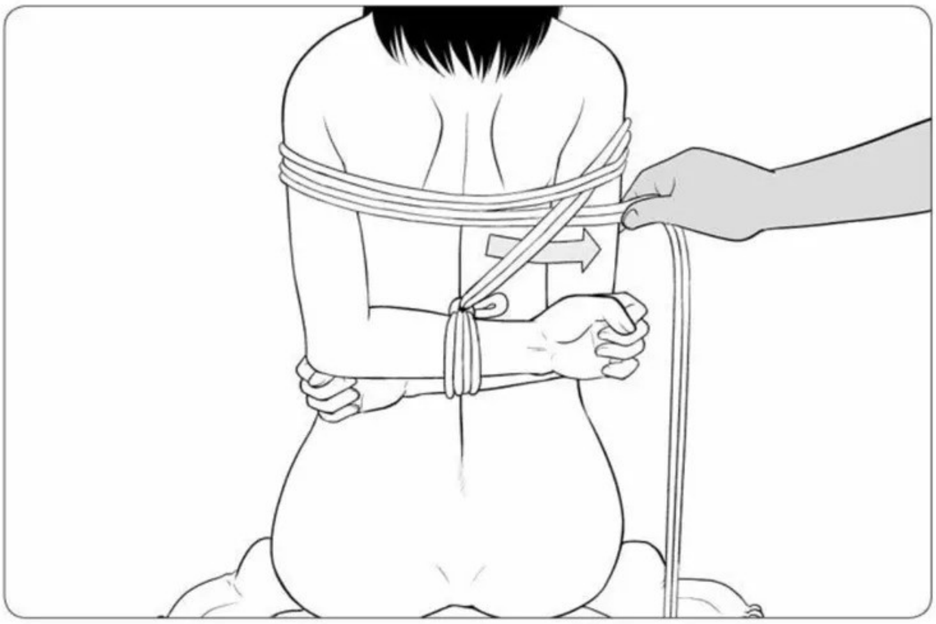




06 手首から伸びている軸縄の上を通し、１本目の縄の下を通すようにして同じように胸へと回していきます。背面に掛ける縄の位置は、肩甲骨の下辺りにしてください。

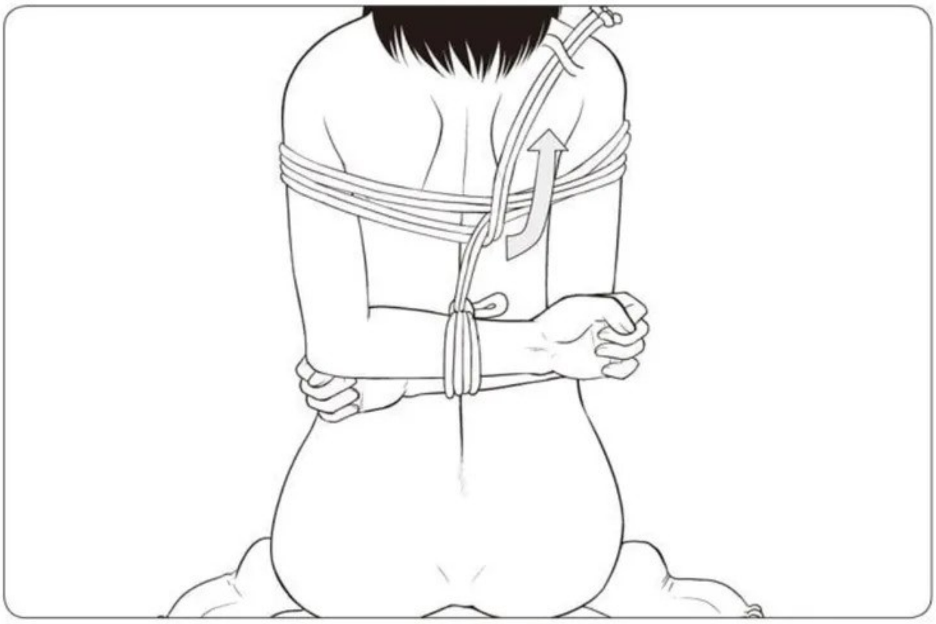


07 図 02 ～ 05 と同様に、テンションを保ったまま２本目の縄を掛けていきます。縄のテンションは、必ず一周目の縄と同じにしてください。



08 同じ要領で背面に通した縄を、今度は軸縄の上からではなく、軸縄の内側に通します。

09 縄を中央へと返して絞ります。そのまま折り返してしまうと、下の縄だけがきつく締まるので、指で上の縄を中央へと引っ張りながら下の縄とテンションを揃え、折り返して留めます。ただし、このままでは左側しか均一になっていないので、このあとさらに調整します。

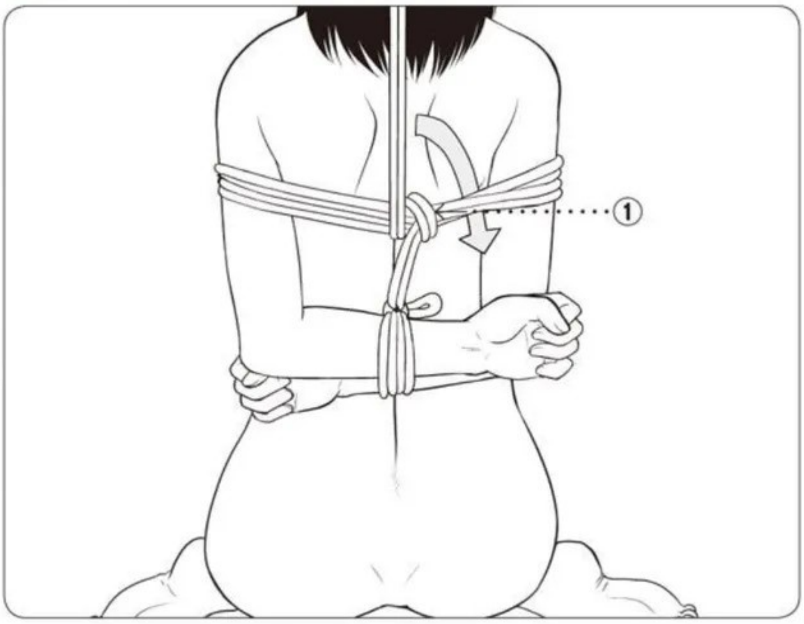


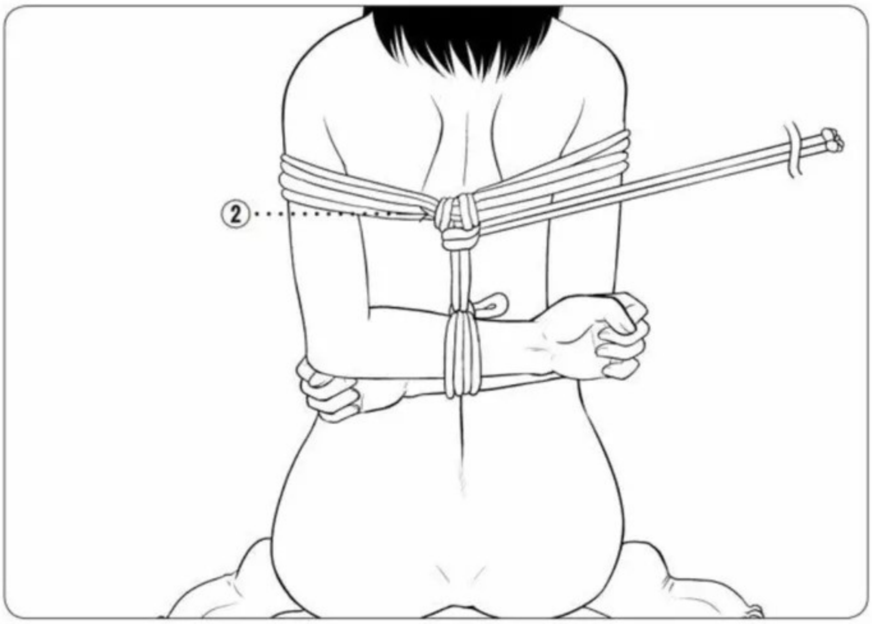
10 折り返した状態です。この時は左の胸縄のテンションは揃っていますが、右側はまだ揃っていません。そこで次の工程に行く前に、右側の上の胸縄２本を指で少し中央へと戻し、下の縄とテンションを揃えます。



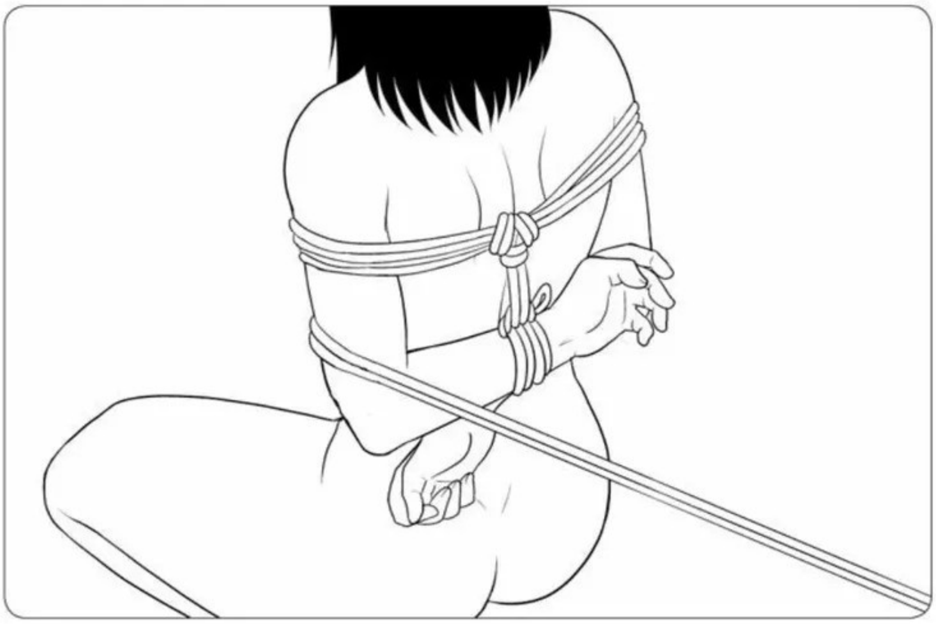


11 テンションがすべて均一になったら、左の胸縄を押さえながら縄を引き、締めて留めます。さらにここから左側の胸縄、軸縄、右側の胸縄の３本の縄を留めていきます。縄を上に折り返し図のように胸縄の内側を通して左の胸縄に一周させます。ただし、そのまま縄を引っ張っても巻いた縄の下が引っ張られるだけなので、まず①の部分を親指と人差し指でぎゅっと摘み、縄を上から胸縄の内側を通して矢印の方向に運びます。

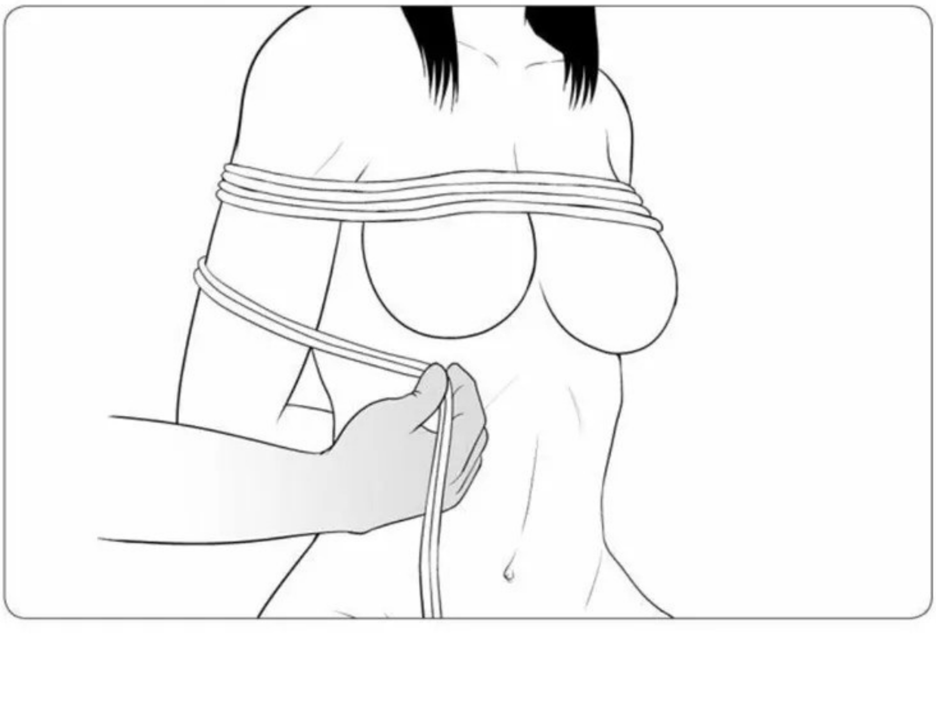




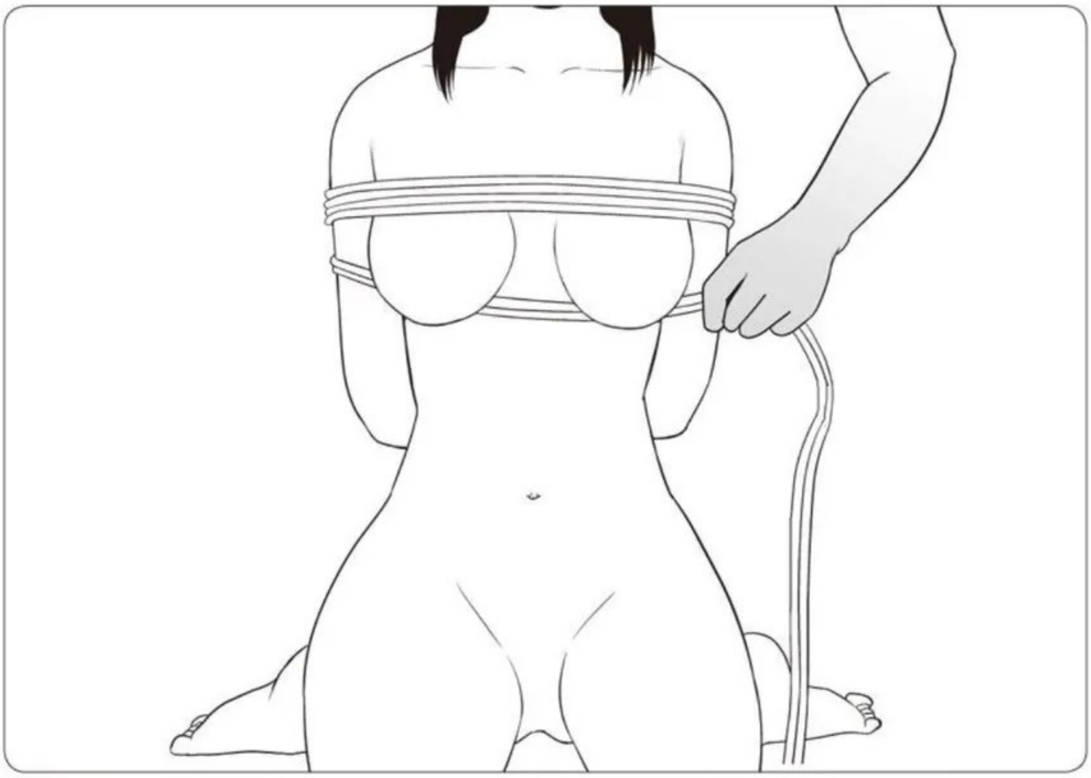
12 ②にある胸縄の２つの留めを互いにくっつけるように人差し指と親指で絞ります。そして縄を軸縄の上から一周させて留めます。縄が交差している部分が右側にズレていた時は、ここで一度、左の胸縄の間に縄を通して仮留めし、正面の胸縄を少し右側へ水平に引っ張り、縄に余裕ができたら指先を縄と肌の間に入れて、挟まれないようにしながら胸縄全体を後ろへ送って調整します。縄を引っ張る時は女の子の身体をしっかり支えて行ってください。



13 軸縄が垂直になったら、先ほど仮留めしていた縄を、今度は胸の下に胸縄を掛けていきます。掛け方は胸の上を縛った時と同じです。この時も腕に掛ける縄の位置は、腕に対して水平になるようにしてください。縄が足りなくなったら縄を足しながら行います（※縄の足し方は 014 ページを参照）。



14 二の腕に掛ける縄の位置です。腕に対して水平にしながらテンションを保ち、胸の付け根の辺りに縄を通していきます。

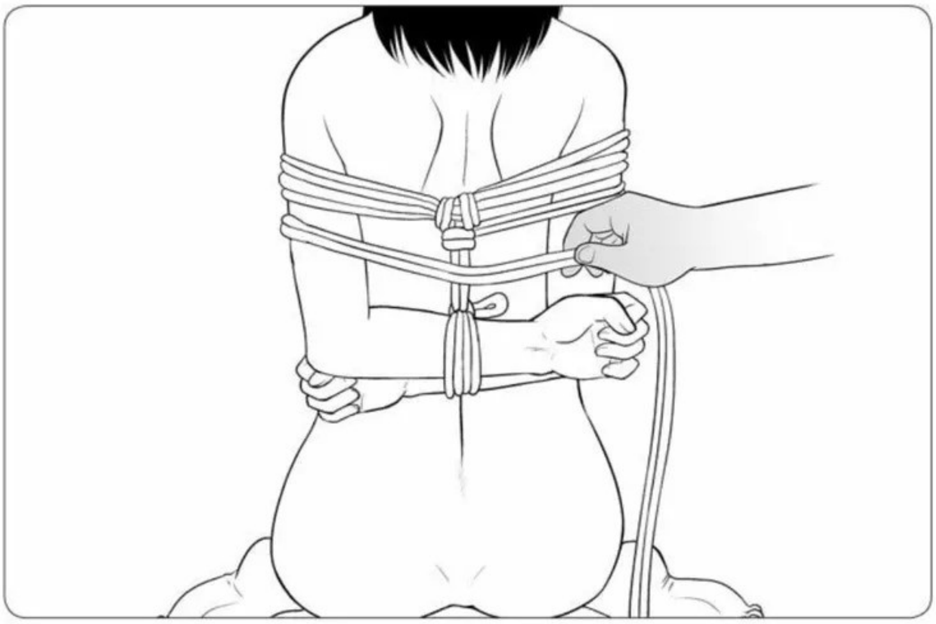


15 胸の付け根を通すようにして縄を反対側に送ります。この時もテンションを保ったまま、右手から左手へ縄を受け渡すようにして縛っていきます。みぞおちの部分を縛らず、胸を持ち上げるようにして胸の付け根を通してください。

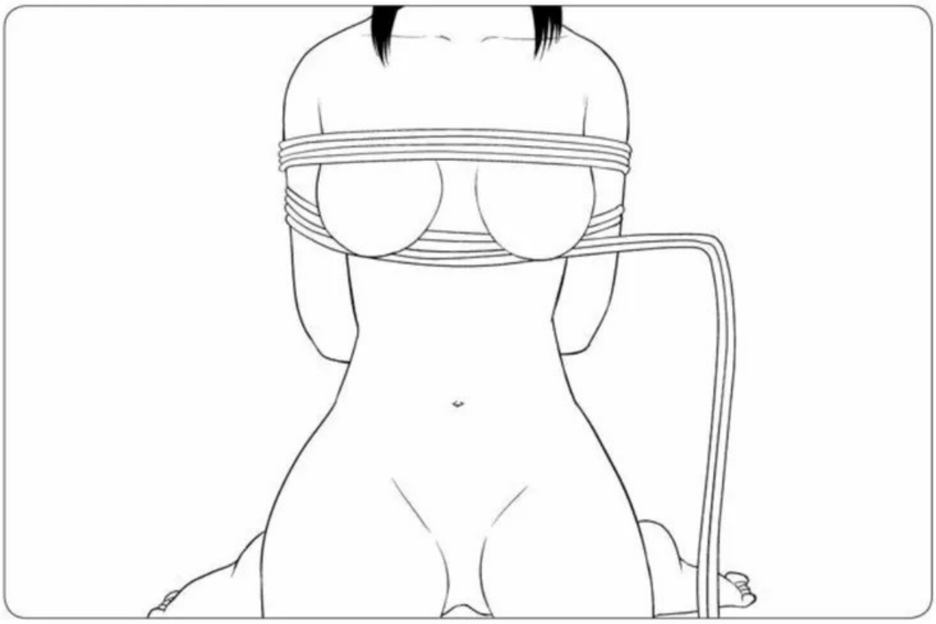


16 反対側の腕に縄を通し、同じように腕に水平に掛けていきます。テンションをキープするためには縄が綺麗に揃っていないといけません。指先で２本の縄をしっかりと揃えるようにしてテンションをキープしていきましょう。

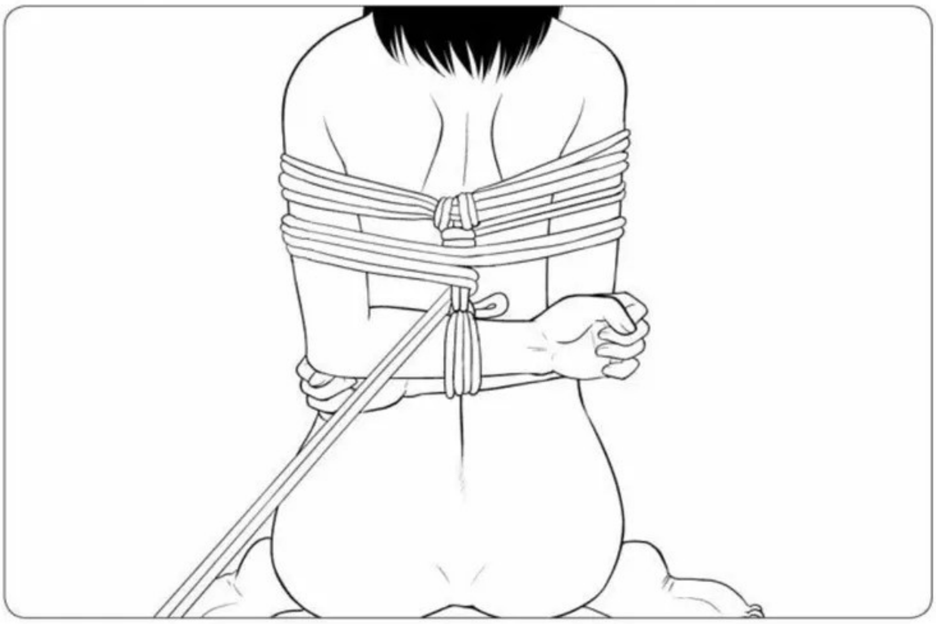




17 縄を一周させ背面に戻ってきたら、軸縄の上を通してさらにもう一周、胸の下に縄を掛けていきます。



18 胸の上に掛けた胸縄と同じように、１本目の縄の下を通して背面へと戻していきます。この時もしっかりとテンションをキープしながら行ってください。



19 縄が背面に来たら、そのまま１本目の縄の下を通して軸縄の上から折り返します。ここから上の胸縄と一緒にまとめて留めを入れていきます。ポイントは、軸縄を素通りしている上の胸下の縄を留めなければいけないという点です。ここからそのための留めを入れていきます。

20 折り返した縄を、軸縄の左側にある上と下の胸縄すべてに一緒に掛けます。掛け方は下から上へ、縄の外側から内側へ一周させます。このまま縄を下に引いても、折り返した部分にしか力がかかりません。素通りの胸縄を留めるためには、図の部分を留めるのがポイントです。そのためにはまず、交差している部分の内側に左手を入れ、交差部分を手前（自分側）に押します。それと同時に、折り返した縄の胸縄に隠れている部分を右手で持ち、女の子のほうへ押すようにして縄を締めます。こうすることで、矢印部分の縄がしっかりと留まります。

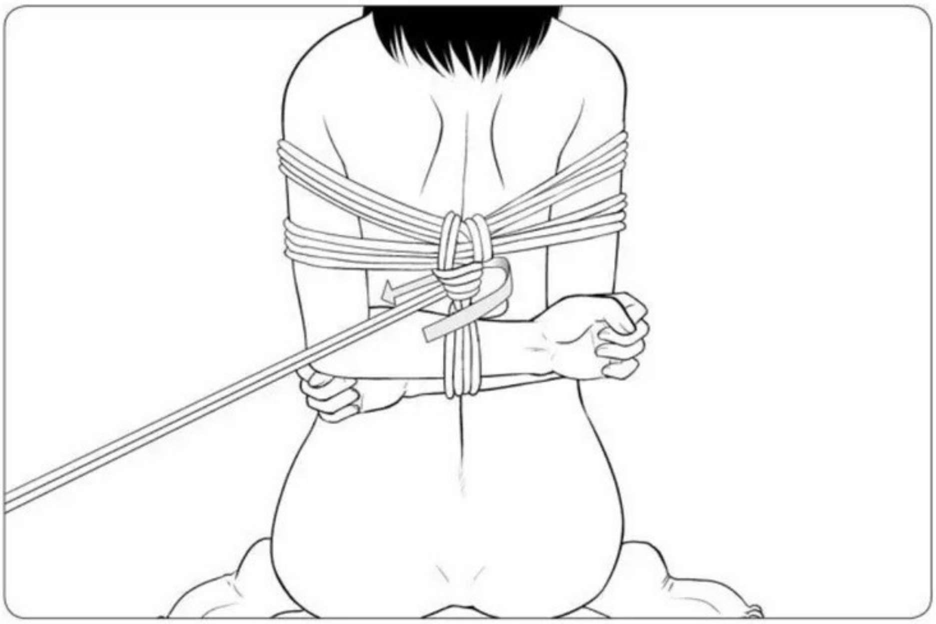


21 今度は縄を矢印の方向に通します。今度は図の部分を締めたいので、縄が交差している部分を左手でしっかりと押さえ、上に通した縄を真上ではなく左斜め上の方向に引っ張って締めます。こうすることで図の部分を締めることができます。

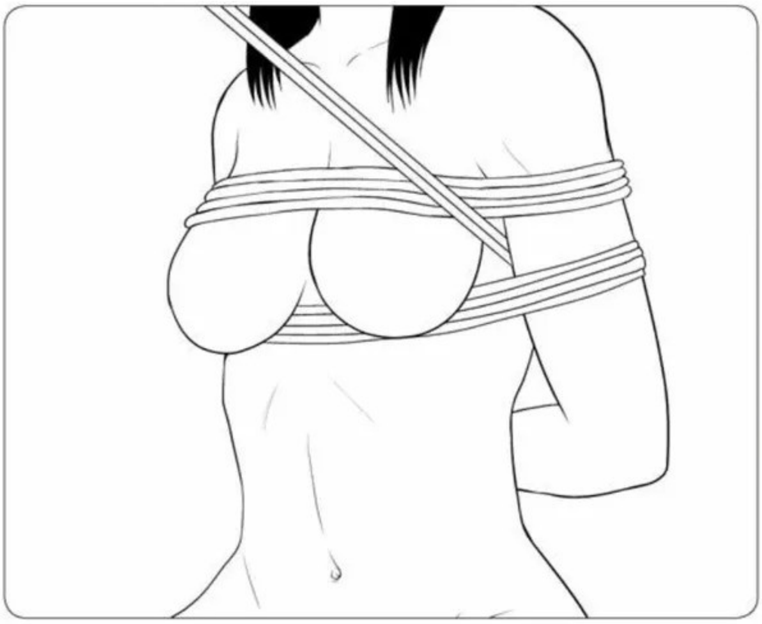


22 今度は右側の胸縄の上を通して下へ返し、軸縄の下を通して左側へ縄を運びます。これもそのまま引っ張っては締まりません。留めたいのは図の部分なので、留めたい場所の縄を女の子のほうに押すようにして縄を引き、締めます。

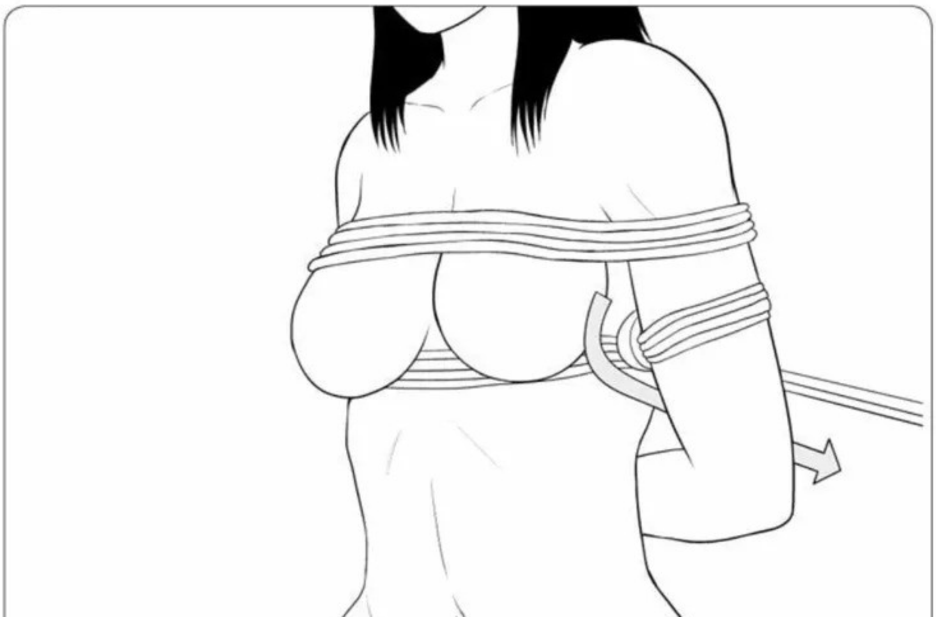




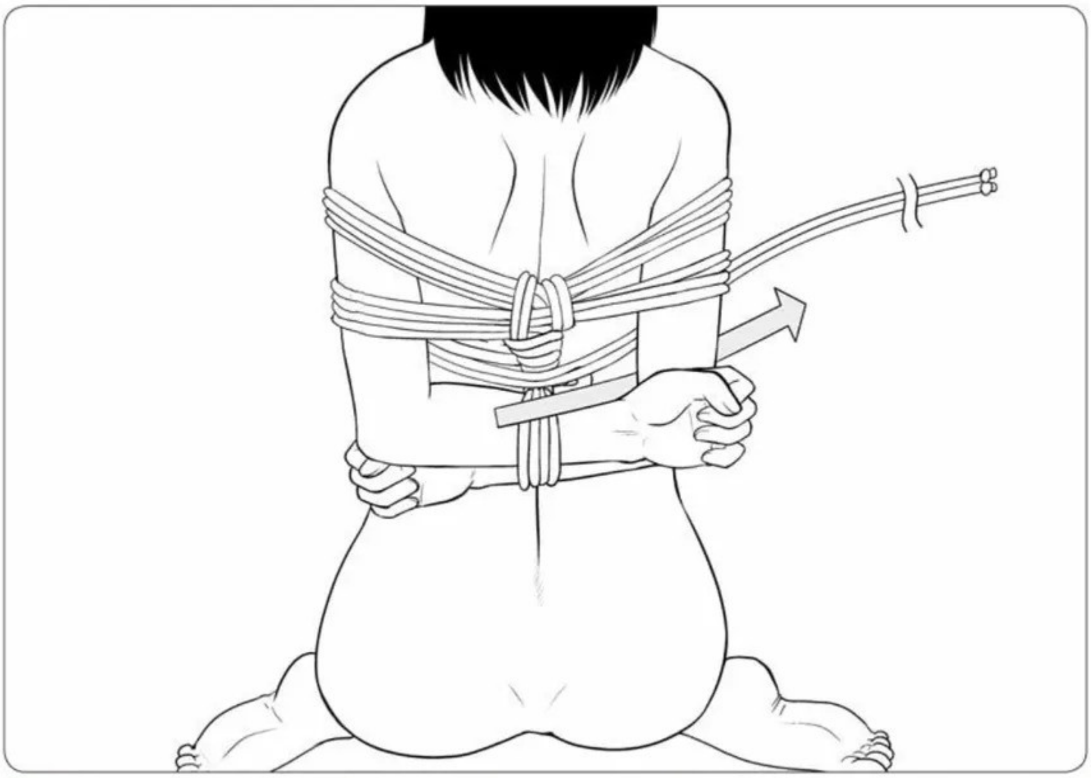
23 図22の工程でしっかりと下の胸縄を締めたら、一度軸縄に巻いて留めます。こうすることで、軸縄を素通りして浮いていた胸縄が、２つの留めで固定されて動かなくなります。



24 今度は下の胸縄に閂（かんぬき）を入れます。閂は、縄がズレたり動いたりしないようにするためと、腕に掛かる縄のテンションを調整するために入れます。閂の入れ方ですが、背後から肘の内側の空間へ縄を通して前に出し、下の胸縄の上から指を入れて縄を持ち、図のように上下の胸縄の間を通します。そのまま下から上へかけてもいいのですが、そうすると縄を通すスペースが狭く大変なので、上から掛けるといいでしょう。また、このまま閂を掛けると縄のテンションが決まってしまいます。そのため閂をかける前に、胸に縄のテンションがしっかりかかるよう、指先を縄と肌の間に入れて縄を背面へと少し送りましょう。



25 閂をかけるためにそのまま折り返すと、下の胸縄が潰れてしまいます。なので、閂を掛ける部分を持ち、親指で少し寝かせるようにして、その上に縄を乗せるようにしましょう。閂の縄の引き具合によって、胸縄のテンションも変わります。そのため、胸縄のテンションを確認しながら後ろへ引いてください。また、閂が腕のほうに行かないように、身体側に寄せながら閂を掛けてください。



26 背面に戻した縄を、軸縄の上を通して逆側へ通し、同じ要領で閂を掛けます。縄目を揃え、縄を乗せるようにして閂を掛け、閂によって変わるテンションを確認しながら、腕側にズレないようにして縄を折り返す、という手順です。



27 両方の閂を掛けたら、軸縄に縄を一周させます。閂を掛けると、完全に二の腕が固定されるので、これで腕は完全に開かなくなりました。後手は下がらないように縛り、胸縄は腕が開かないように縛る。この２つの意図により、女の子は縄から逃れることはできません。このように、緊縛にはそれぞれ縛るための意図があります。それを理解した上で縛ることが大切です。



28 最後に余った縄で留めと簡単な飾りを作ります。軸縄に再度縄を一周させ、左側の閂の縄の内側に図のように縄を通します。そのまま縄を抜き出さずに、途中で止めて図のような輪を作ります。



29 この輪に縄を通して、片蝶々結びにします。これで縄も留められ、そのまま女の子を放置することができます。他にも様々な飾り縄をほどこすことができますが、まずはここまでの流れでテンションキープの重要性と、留めを入れる重要性をしっかりと学んで下さい。





illustration by 蒼井遊美

Chapter 02 紫護縄びんご先生の縛りの基本講座

Japanese Ropework Manual

02-3

胸縄飾り

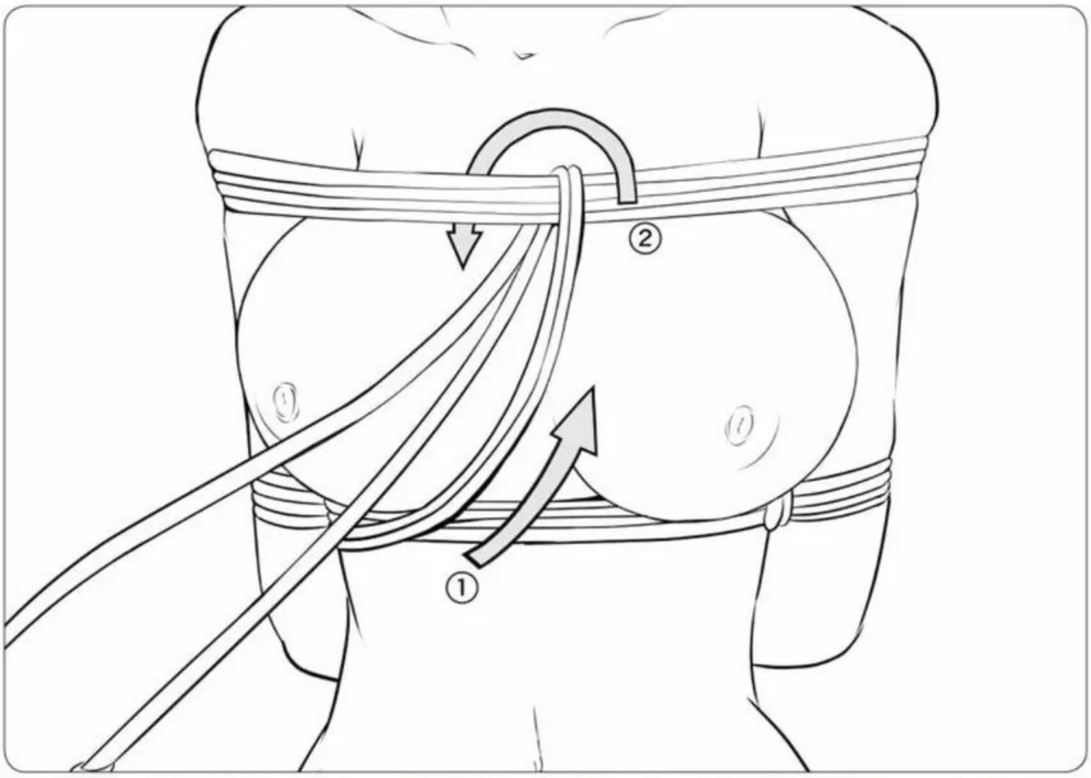
女性が喜ぶ飾り縄の縛り方

飾り縄をきつく縛るのは絶対NG

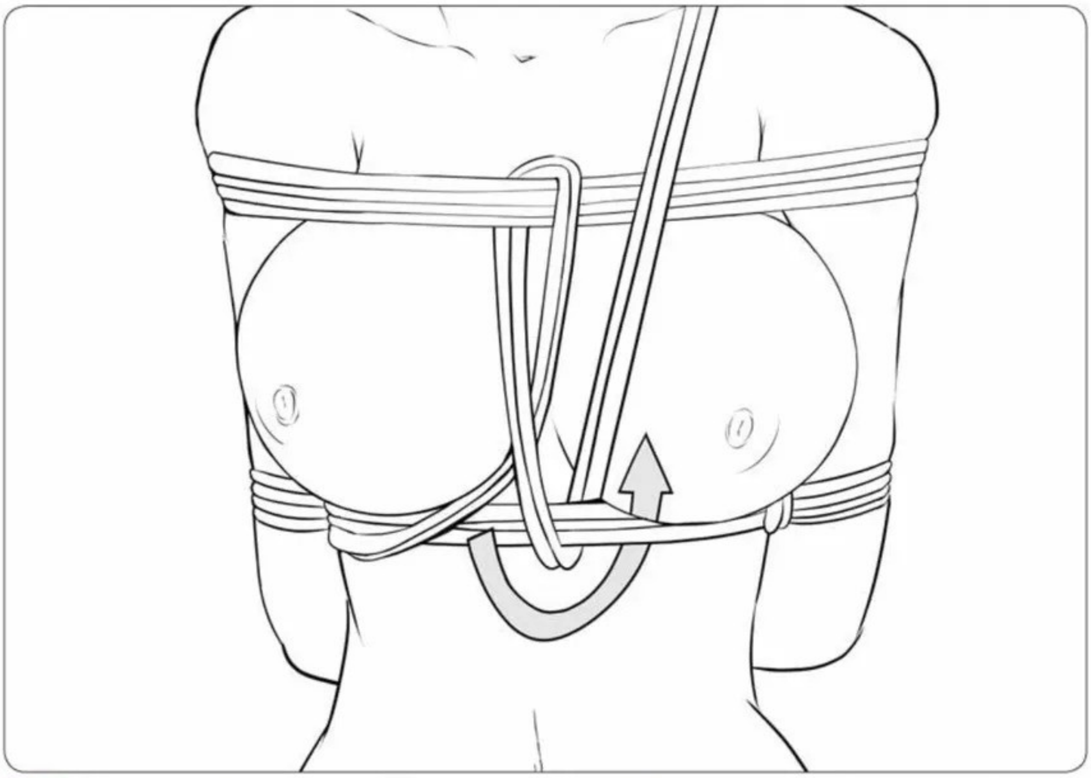
先程は余った縄を使い、背面に簡単な飾り縄をしました。ここでは、先程の余った縄で胸に飾り縄をしてみたいと思います。

飾り縄のポイントは、ベースの縛りよりも縄に強いテンションを掛けないということです。もしベースの縛りよりも強いテンションを掛けてしまうと、そちらに負荷が掛かってしまうからです。

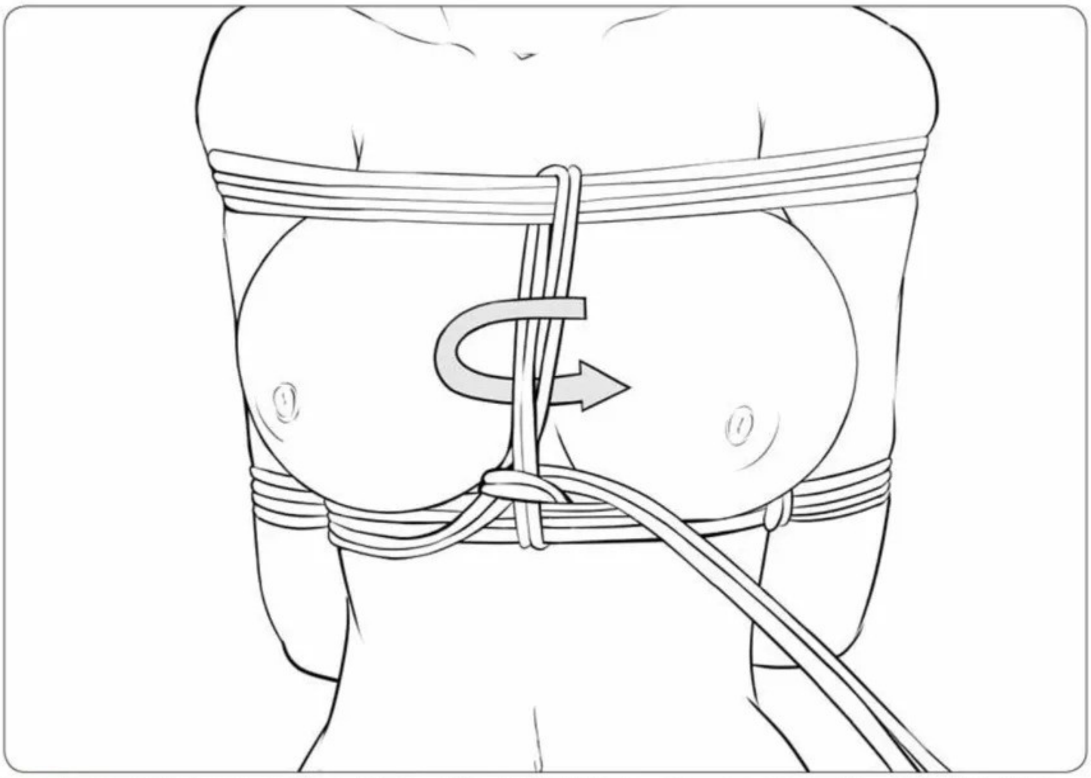
とくに今回のような胸縄の飾りの場合、テンションがかかると肋骨などの弱い部分に負荷が掛かって怪我の原因になります。そのため飾り縄は必ずベースの縄よりも弱いテンションで縛るようにしてください。



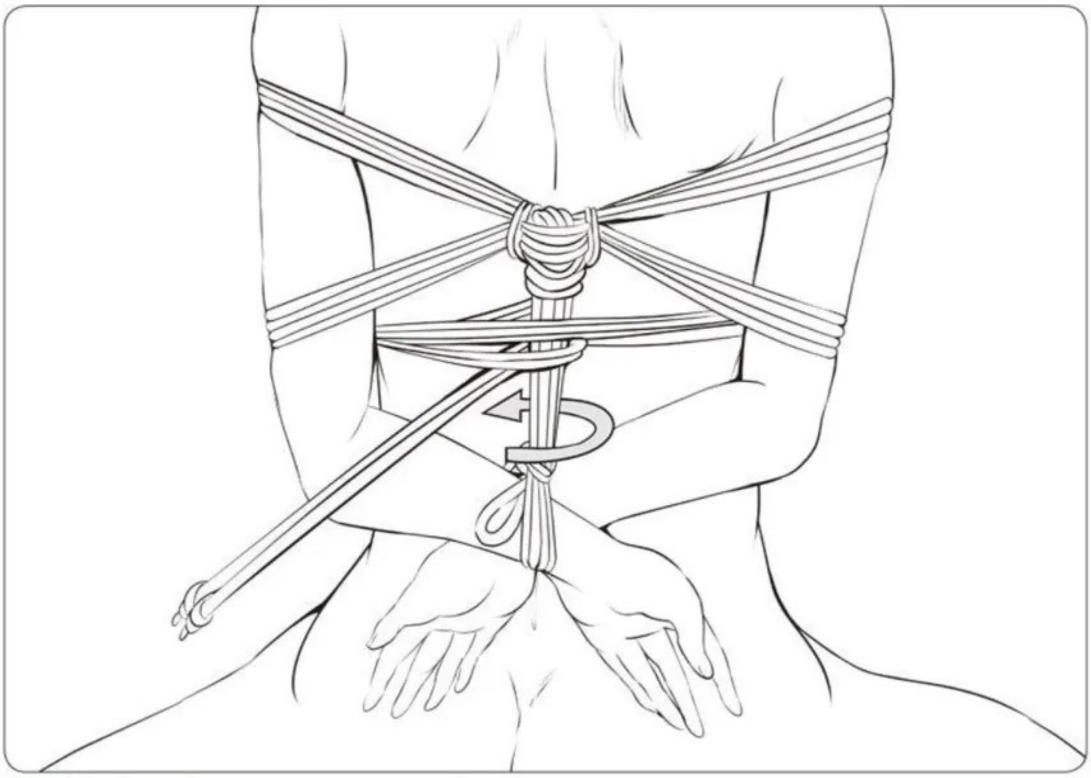
01 今回は上の胸縄の中央に閂を掛ける飾り縄です。縄を背面から閂の下を通して正面に出し、胸のラインに沿って上の胸縄の中央で折り返します。折り返す時は上の胸縄の外側から内側へ折り返してください。そして、上の胸縄が上に抜けないように、閂を掛けた縄を下へと抑えます。



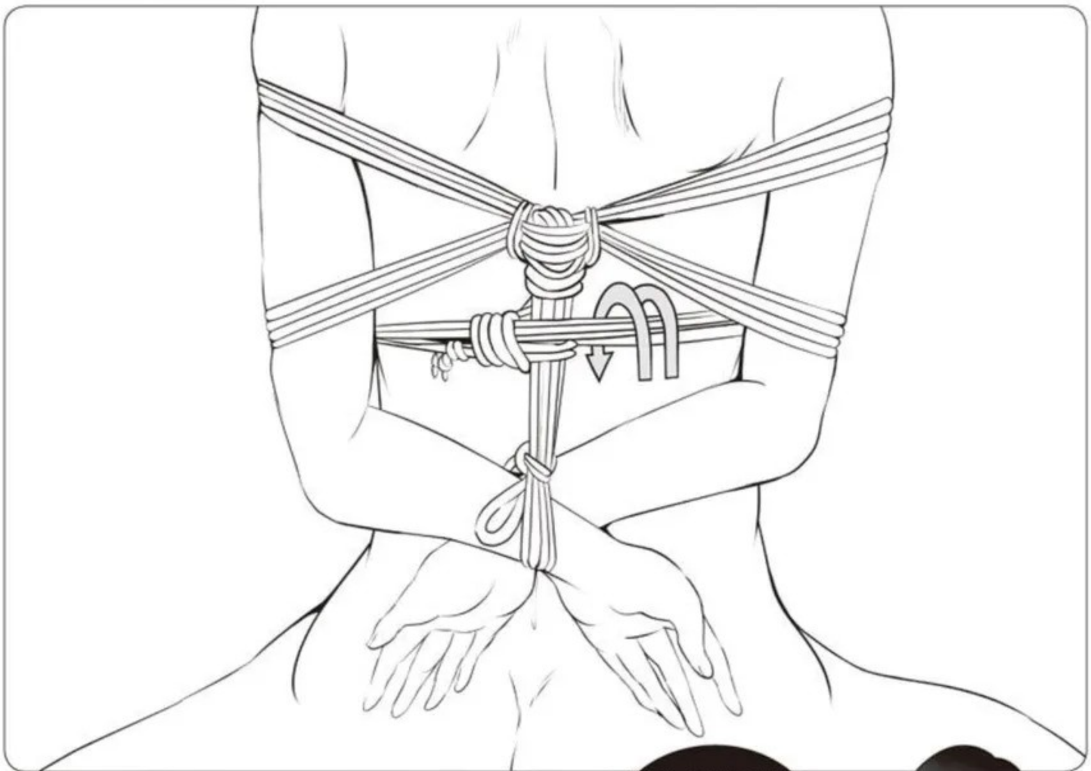
02 折り返した縄をそのまま縦に下ろし、下の胸縄に同じように折り返します。先程のやり方で縄を縦に下ろすと、胸のラインに沿って掛けた縄と、縦に下ろした縄が交差するはずです。こうすることで折り返し部分がズレにくくなります。



03 下の胸縄で折り返した縄を、縦に掛けた縄と、胸のラインに沿って掛けた縄と一緒に、一周巻きつけます。もし、もう少し乳房を強調させたい時は、これをする前の折り返しの際に、少し強めに縄を引き上げて、乳房を持ち上げておきましょう。



04 今度は最初とは逆に、もう一方の胸のラインに沿って逆側の閂の下を通し、背面へと縄を持っていきます。そして、背面の軸縄の上を通して、そのまま折り返します。あとは留めや結びを入れて完成です。



05 ここでは閂の縄を巻きつけて纏め、残りを閂の縄の間に挟んで留めました。これで胸の飾り縄の完成です。最後の処理は、先程の片蝶々結びでも構いません。





illustration by 蒼井遊美

Japanese Ropework Manual

02-4

前手縛り

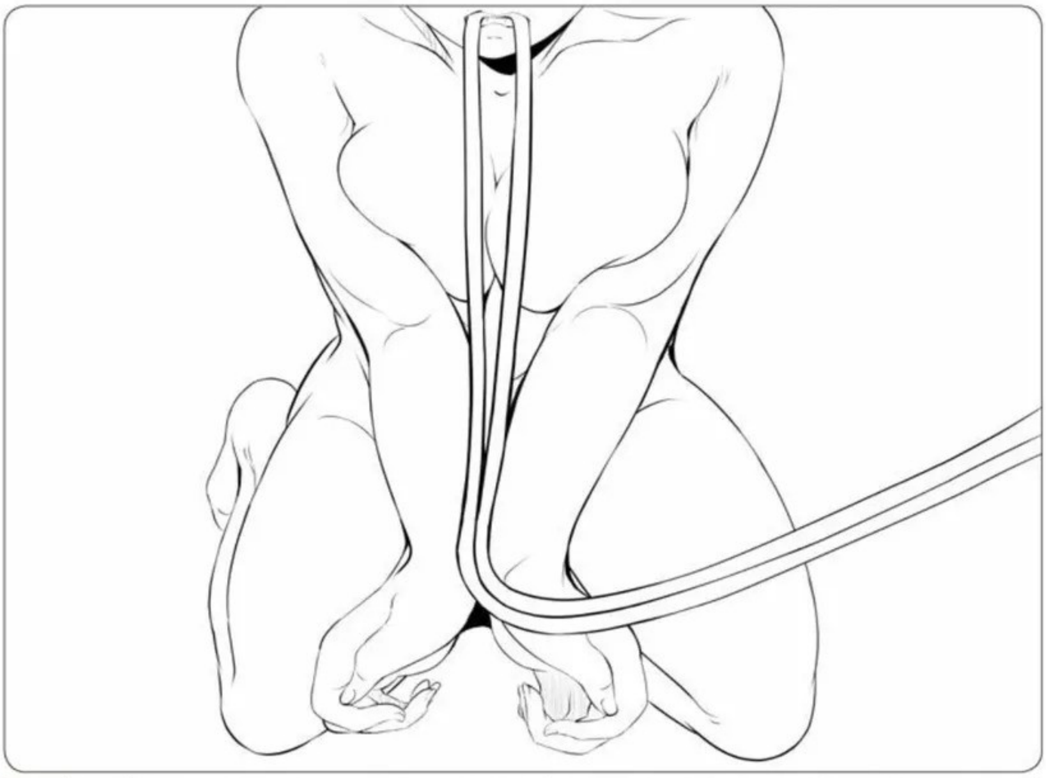
誰もが驚く緊縛のもうひとつの面白さ

一瞬で解ける前手の縛り方

前手の縛り方にもいろいろな種類がありますが、ここではひとつ面白い前手の縛り方を紹介しましょう。

前手を縛る時は、最初に手首に縄を巻いて結ぶことが多いですが、ここで紹介する縛り方は、最初に手首に結ばずに縛っていきます。女の子の口に咥えさせた縄を軸にして、縄を折り返しながら縛っていくのです。そして、最後に女の子に咥えさせた縄を結んで完成させます。

この縛り方のポイントは、マジックのように一瞬にして縄を解くことができるところです。女の子にも喜ばれるので、ぜひ覚えてみてください。



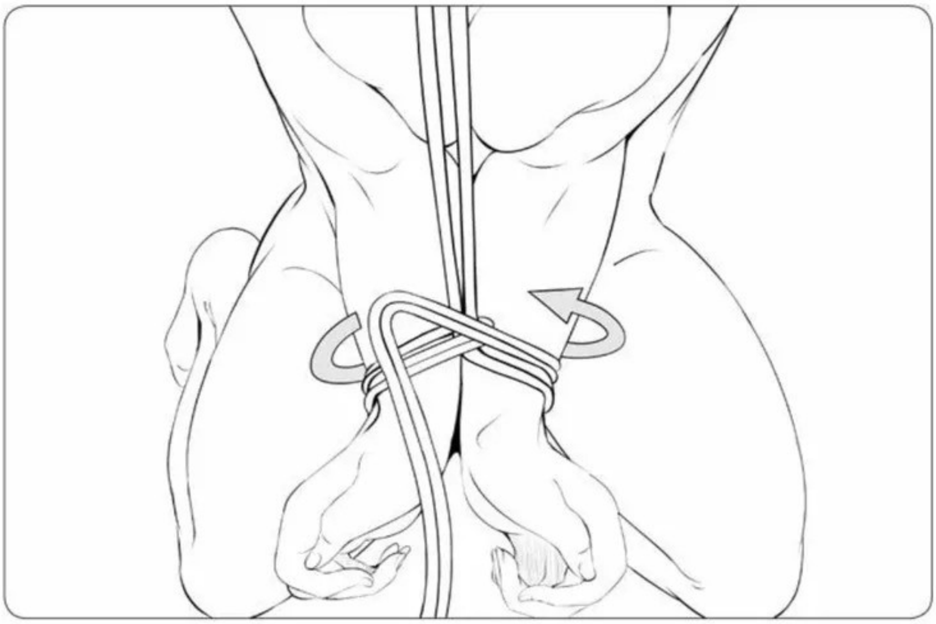
01 まず縄頭を女の子の口に咥えさせます。そして咥えている縄にテンションがかかっている状態にして、縄が手首に来る位置に親指で支点を作ります。こうすることで縛っている時に縄が緩んでしまわないようにします。



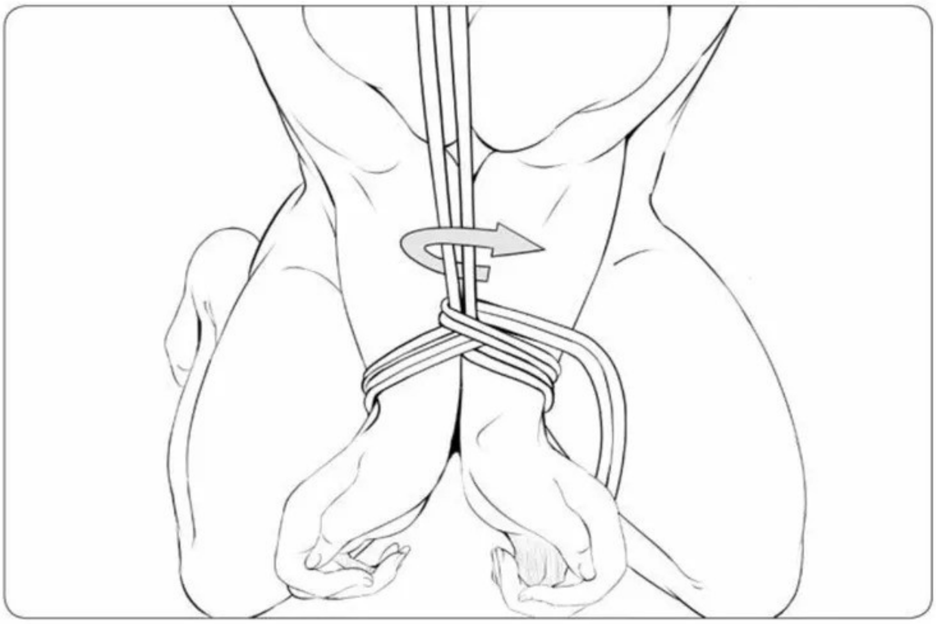
02 先程の手首の支点を中心にして、手首の骨に当たらないように縄を一周させます。女の子の口に咥えさせた縄が緩まないように、支点を指でしっかりと支え、テンションが緩まないようにしてください。



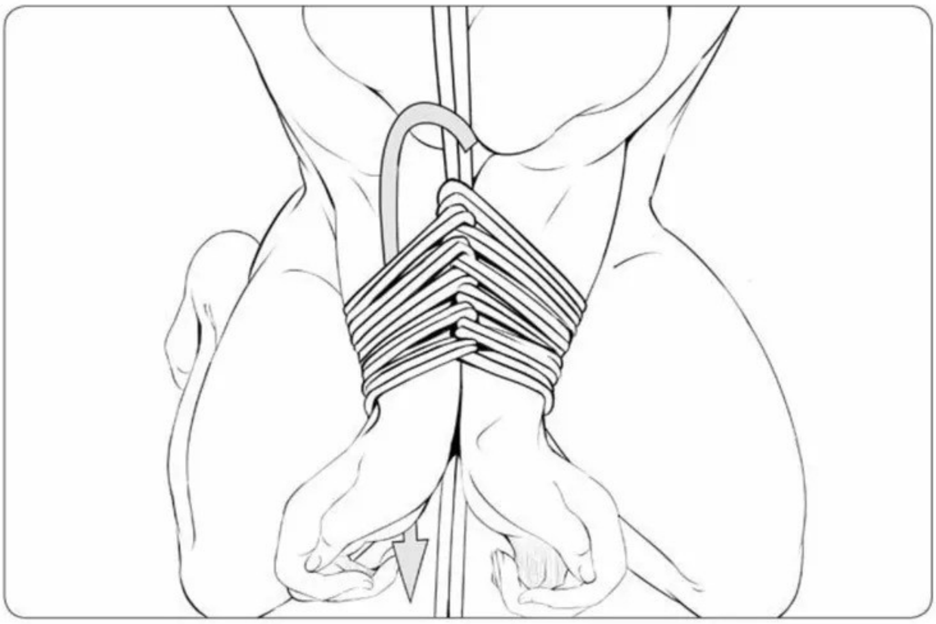
03 一周させた縄を、女の子に咥えさせた縄を軸にして折り返します。この時にキュッと絞ってテンションを保ちましょう。女の子が咥えている縄を軸にしているので、女の子の腕を下方向に押し付けるようにして、軸となっている縄のテンションを保ちながら縛るようにしてください。



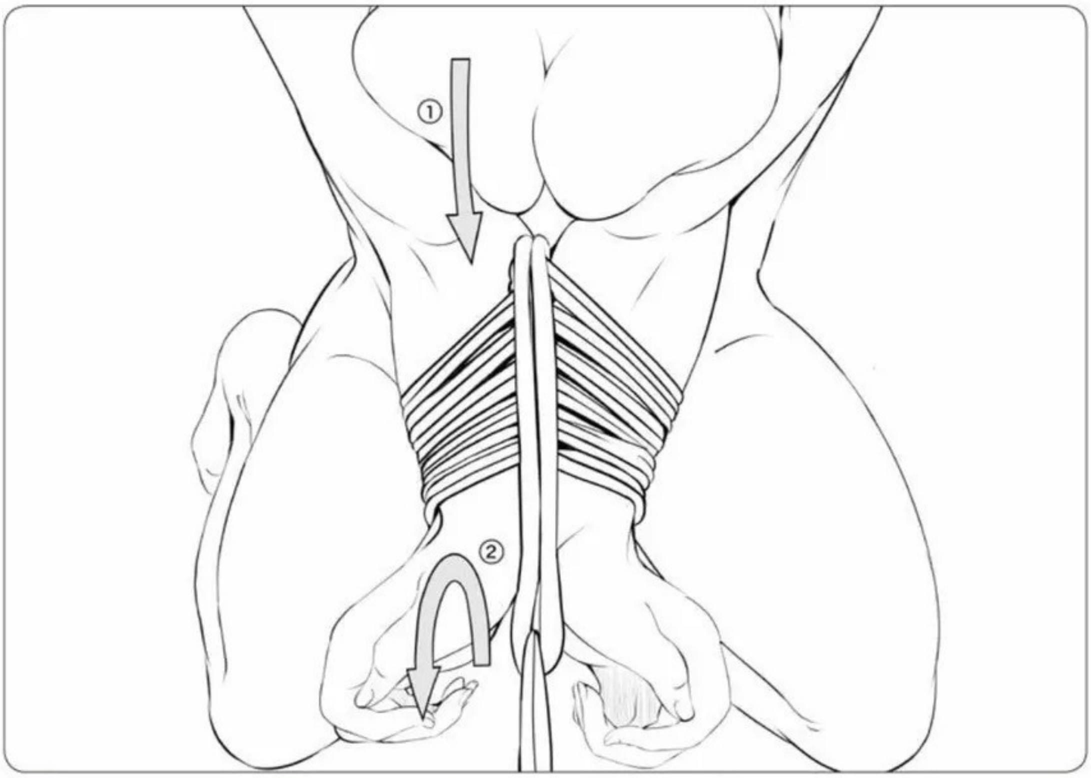
04 折り返した縄を、今度は逆方向に一周させます。折り返した時に必ずキュッとテンションを掛けて、縄が交差する部分を締めながら縛っていきましょう。縄のテンションを保つため、折り返した部分は常にどちらかの手の親指で押さえておきます。



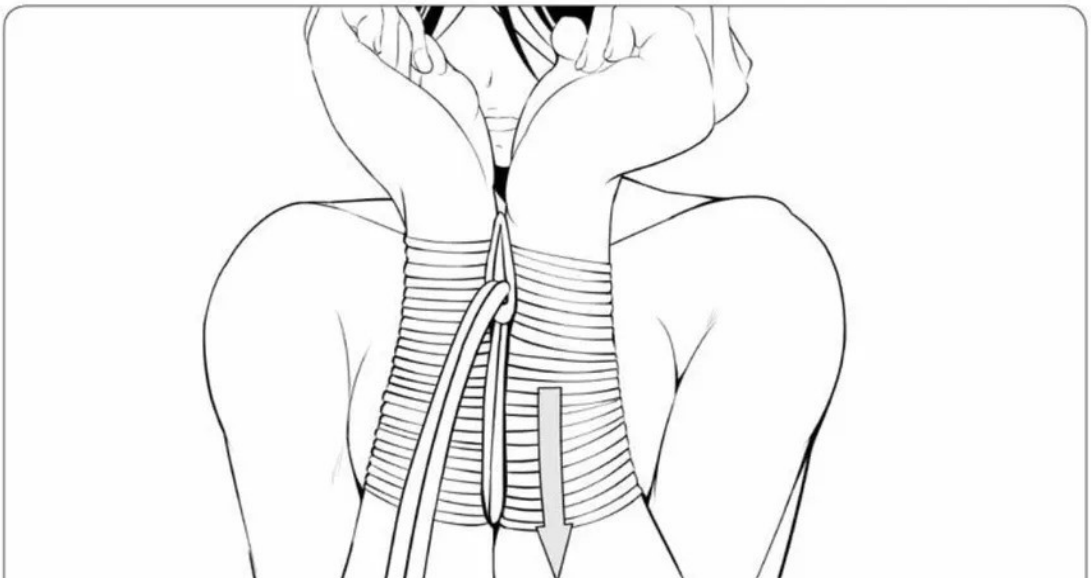
05 同じようにまた、折り返して一周、折り返して一周を繰り返しながら、女の子の両腕を縛っていきます。縛っている時は、口に咥えた縄に常にテンションがかかっている状態を維持してください。



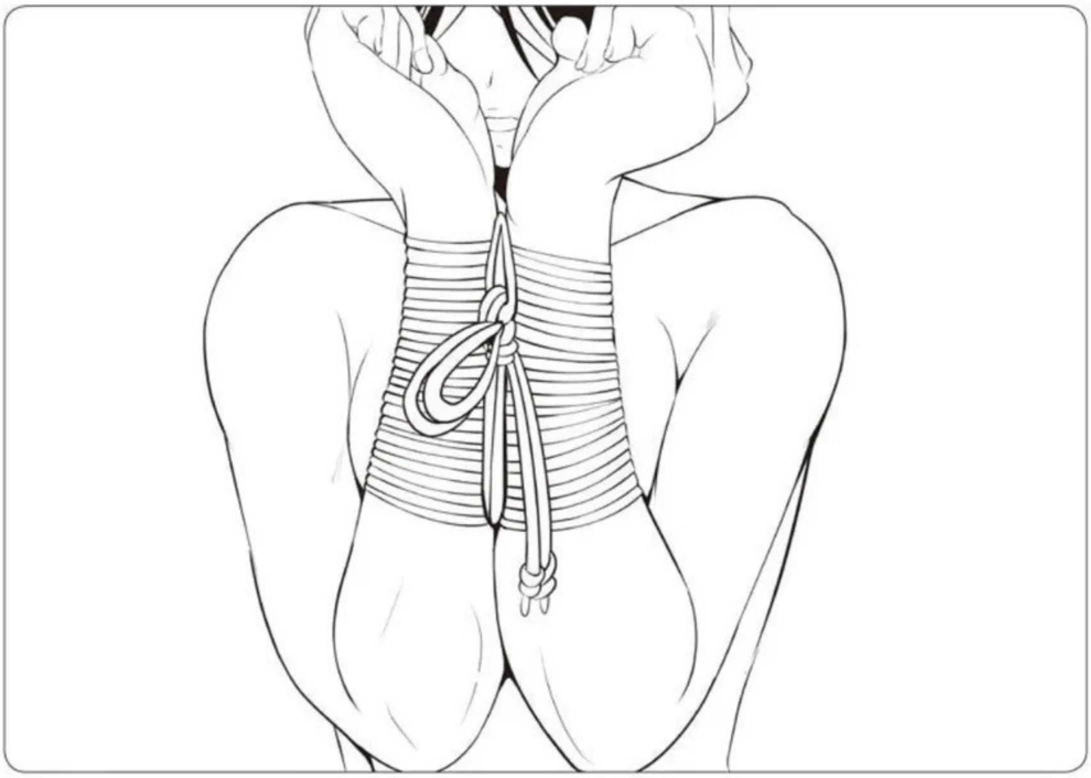
06 ある程度まで同じ工程を繰り返したら、縛っている縄を両腕の間から腕の下側へと通し、縛り手側のほうに持ってきます。



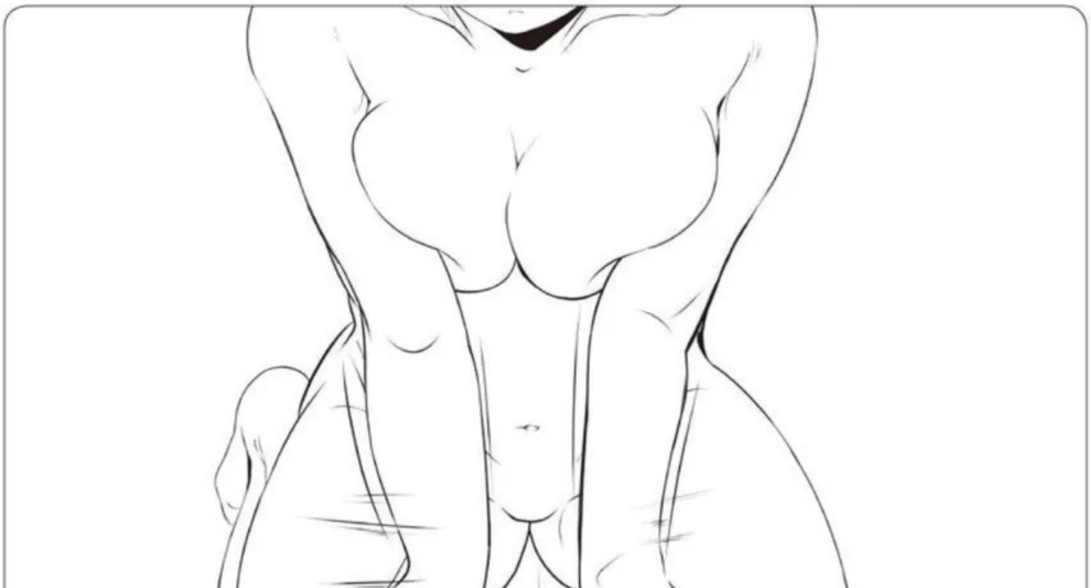
07 咥えさせていた縄頭を口から離して、手首のほうに折り返します。そして、縄頭の間に縛っていた縄を、縄頭の間に通します。



08 縄頭に通した縄を下に引いて折り返し、しっかりと絞って緩まないようにします。すると縦の２本の縄が両腕を縛った縄を挟み込む、図のような形になります。



09 最後に結んで完成です。ここでは片蝶々結びにしています。これで女の子の両腕は完全に拘束され、さらに縄を幾重にも掛けたことで縄の圧迫感を味わうことができます。女の子の手を握って押し、圧迫感を強調させたり、吊り縄に掛けたりと、さまざまなプレイを楽しむことができます。



10 縄を解く時は、まず結び目を解いてから、女の子が咥えていた縄を一気に引き抜いてください。すると、折り返して縛っていたすべての縄が外れ、一瞬にして解くことができます。これは前手だけでなく、後手や脚縄でも応用できます。





illustration by 蒼井遊美

Japanese Ropework Manual

02-5

脚縄縛り①

片足を縛りながら縛る意図を学ぶ

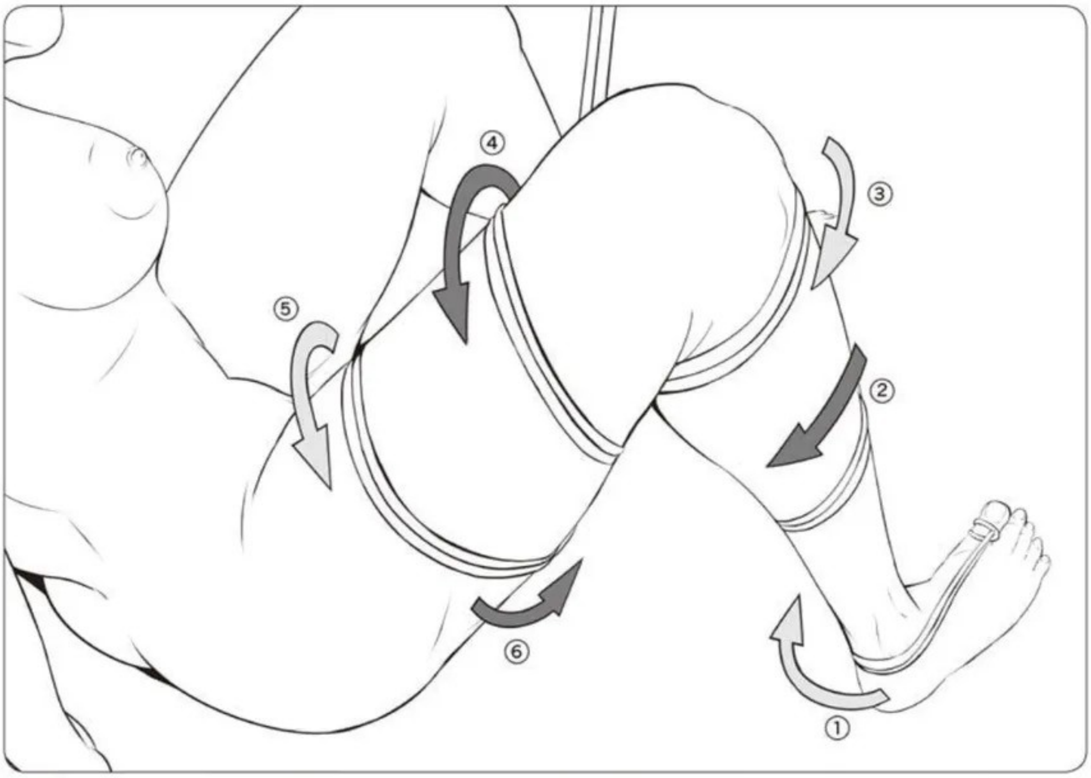
目的によって変わる脚の縛り方

脚の縛り方は目的によって変わります。身体を動かした時に締め付けるような刺激が欲しい場合と、吊りなどの負荷に耐えられることが求められる場合とでは、縛り方を変える必要があるのです。

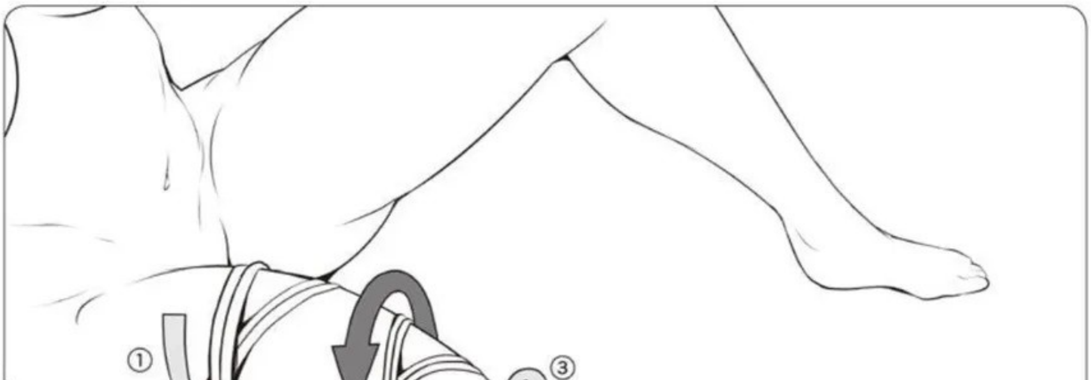
前者の場合、留めを作らずに縄をただ巻いていくことで、脚を動かす度に縄が緩んだり締まったりして脚全体に刺激を味わえます。逆に吊りなどでは、負荷がかかる度に緩んだり締まったりすると危険です。そのため留めを作って縄が動かないようにする必要があります。そこで今回は、留めを作らない場合の縛り方と、留めを作る場合の縛り方の両方を解説していきます。

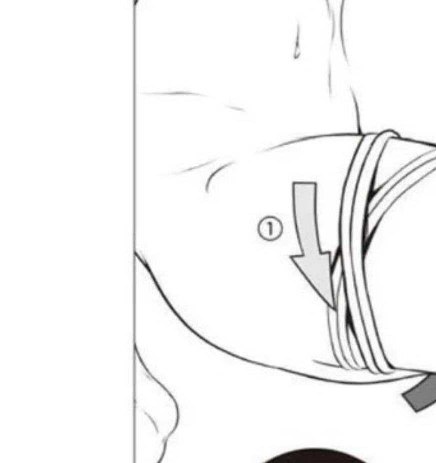


01 まずは留めを作らない脚の縛り方を解説します。今回は縄頭に輪を作り、それを脚の親指に掛けました。ほかにも脚に縄を結ぶ方法はいろいろありますが、今回はこの掛け方からスタートしていきます。



02 足先から斜めに縄を掛けていきます。縛る際はテンションが身体の硬い部分（脛など）ではなく、柔らかい部分（ふくらはぎ・太腿など）に掛かるようにします。例えばふくらはぎの場合、ふくらはぎに縄が来た時に絞ると脛にテンションがかかるので、縄をぐるっと巻いて脛に縄が来る一歩手前で絞り、ふくらはぎにテンションをかけます。これと同じようにして、柔らかい部分にテンションをかけながら縛っていきます。

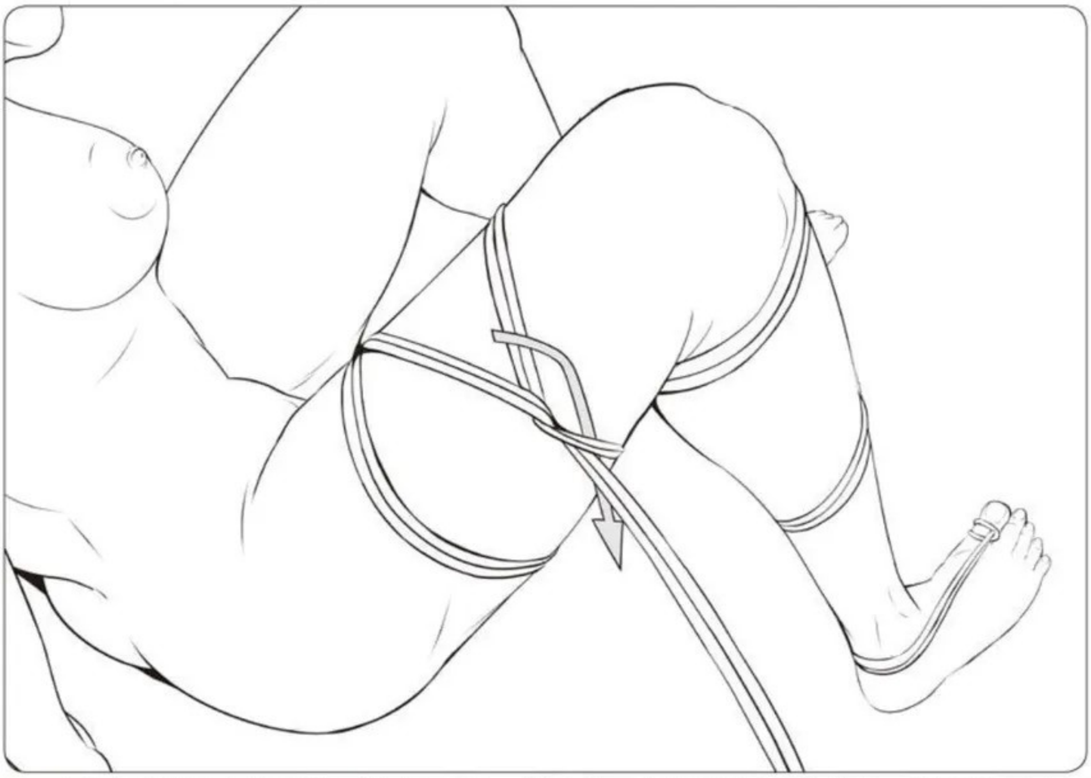




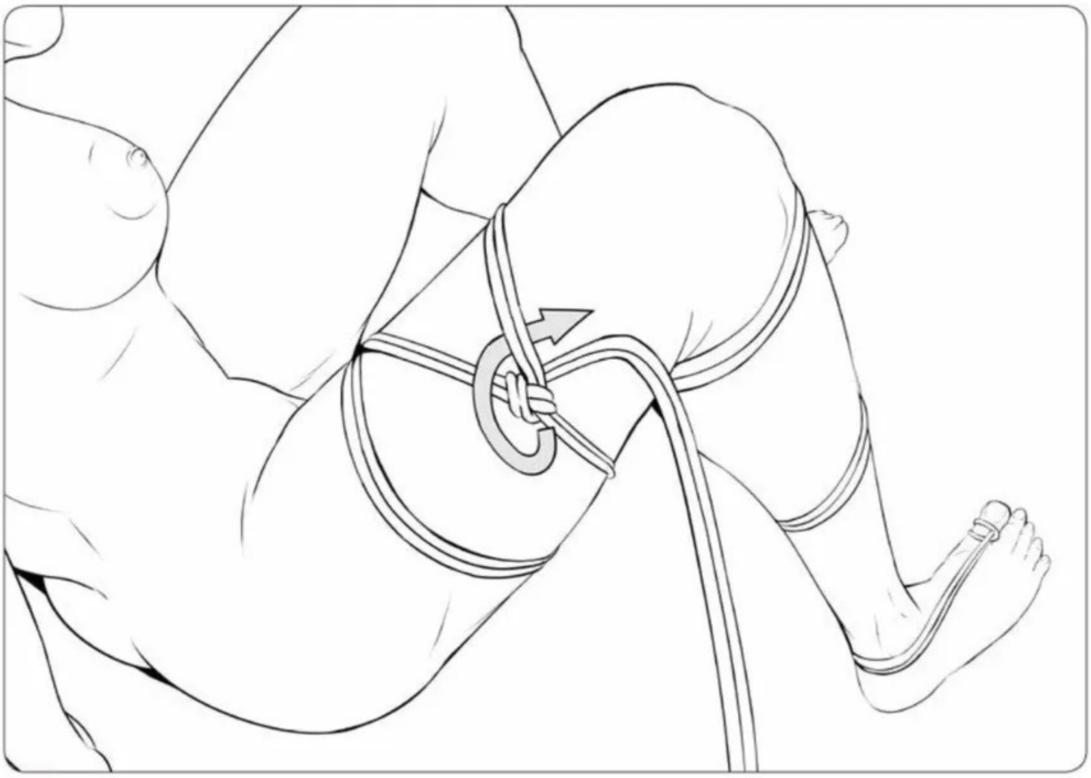
03 図02の方法で太腿まで縛ったら、今度は先程とは逆方向に、縄を交差させながら足先のほうへ縛っていきます。テンションのかけ方も先程と同じで、柔らかい部分にテンションが掛かるように縛っていきましょう。斜めに縄を掛けていくのは、真横に掛けると縄がズレやすくなるからです。斜めに縛っていくことで、動いてもズレにくくなります。



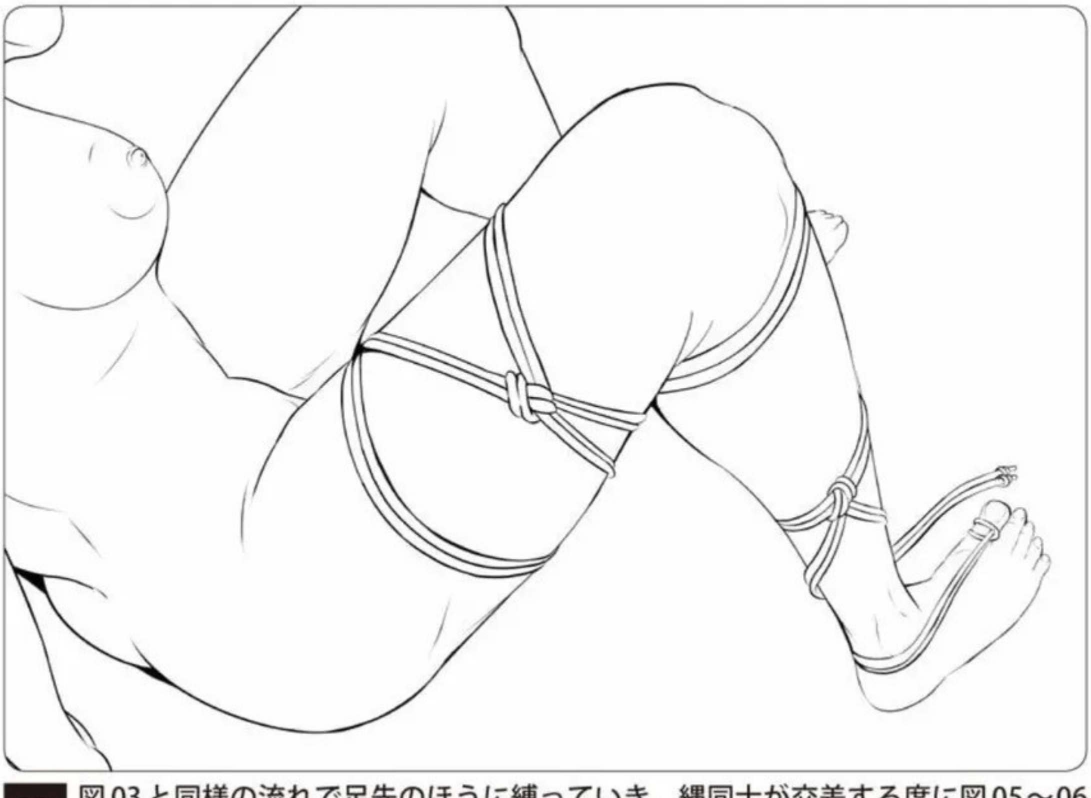
04 足先の縄に縄尻を結んで完成です。結び方はどのような方法でも構いません。留めを作っていないため、女の子が脚を屈曲させるだけで、縄が足全体を締め付ける感覚を味わうことができます。



05 今度は留めを作る脚の縛り方です。縛り方の序盤は留めを作らない縛り方の図01～02と同じです。ただしこちらは、太腿から足先へ戻っていく時に、縄が交差する部分に留めを作ります。図のように、交差する部分で縄を内側に通してください。



06 内側へ通した縄を図のように折り返して、留めを作ります。留めと留めの間の縄はテンションが固定され、脚を動かしても縄が緩んだり締め付けたりしないようになるので、こうして留めを作っていくのです。



07 図 03 と同様の流れで足先のほうに縛っていき、縄同士が交差する度に図 05～06 と同じ要領で留めを作っていきます。こうすることで、留めと留めの間にある縄のテンションが、他の縄に左右されないように保たれていきます。



08 図 04 と同じように足先の縄に結びつけて完成です。留めを作ったことで、女の子が脚を屈曲させても足全体が締め付けられるようなことはありません。また、どこかに吊縄を掛けて吊り上げても、他の部分の縄が脚を締め付けるということもありません。吊りなどの負荷がかかるプレイをする際は、こうして留めを作ってテンションを保つことで、縄が女の子の身体を締め付けないようにします。





illustration by 蒼井遊美

Japanese Ropework Manual

02-6

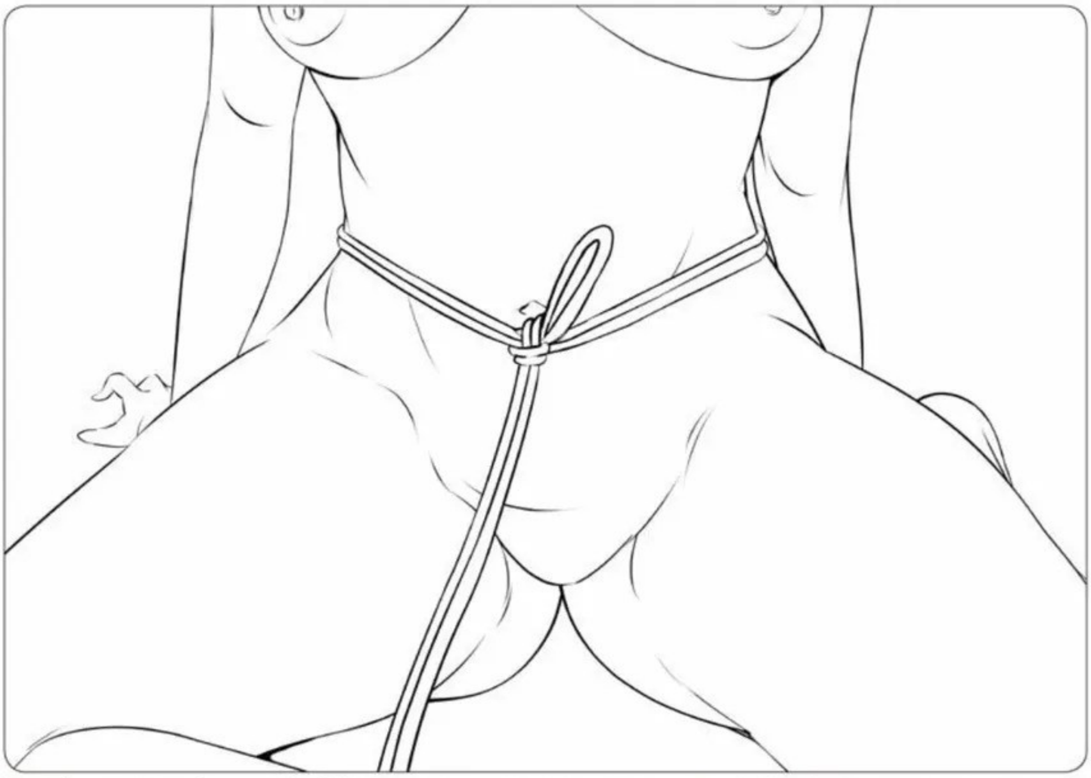
脚縄縛り②

脚を縛りながら縛りの基本を復習

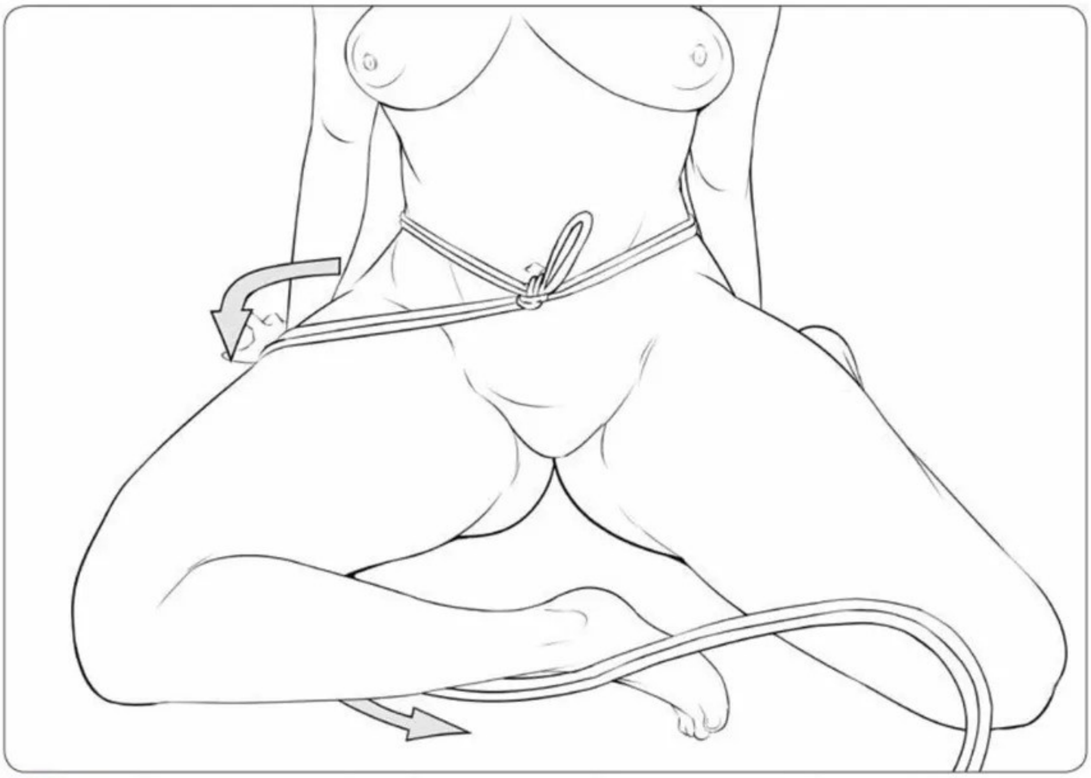
屈曲させた脚の縛り方

今度は脚を屈曲させた状態で縛る方法を解説します。先程は足先から縛りはじめたので、今回は腰から縛っていく方法でやってみましょう。

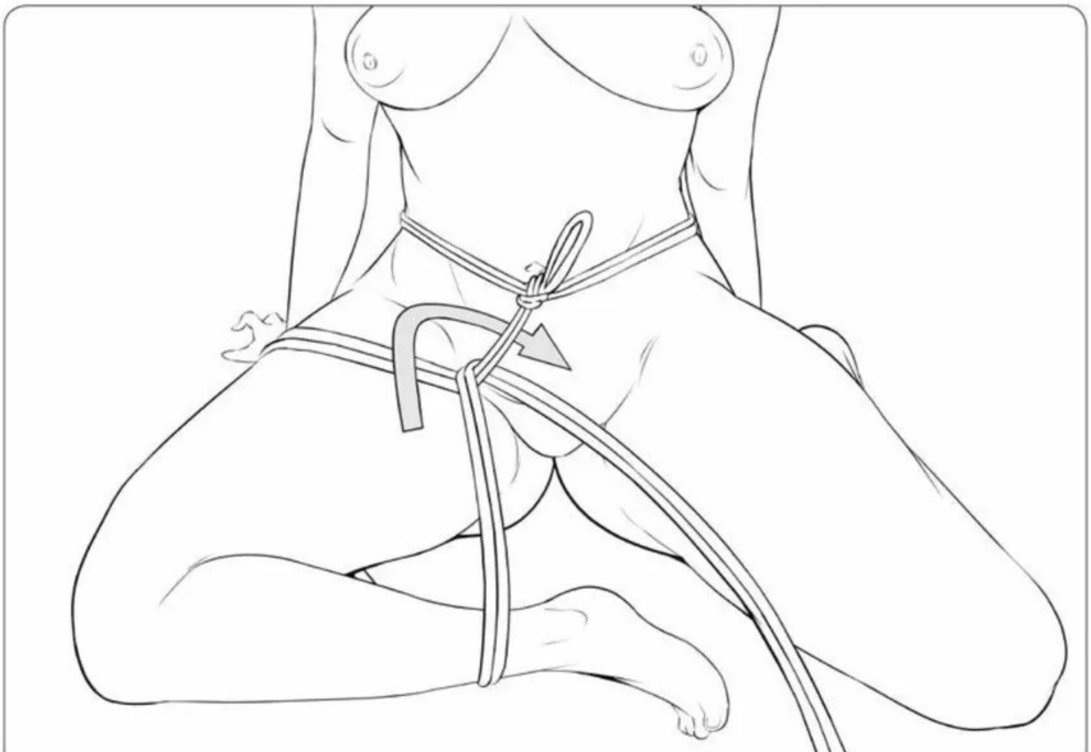
屈曲させた脚も、先程と同じような縛り方、テンションのかけ方で縛っていきます。大切なのは、脚の硬い部分に強いテンションをかけないという点と、そして縄がズレない縛り方をするという点です。先程の脚の縛り方は、縄を斜めに掛けていきましたが、これは、真横に縛っていくと縄がズレやすくなるからです。この縛りの中で、テンションのかけ方をあらためて復習してみてください。



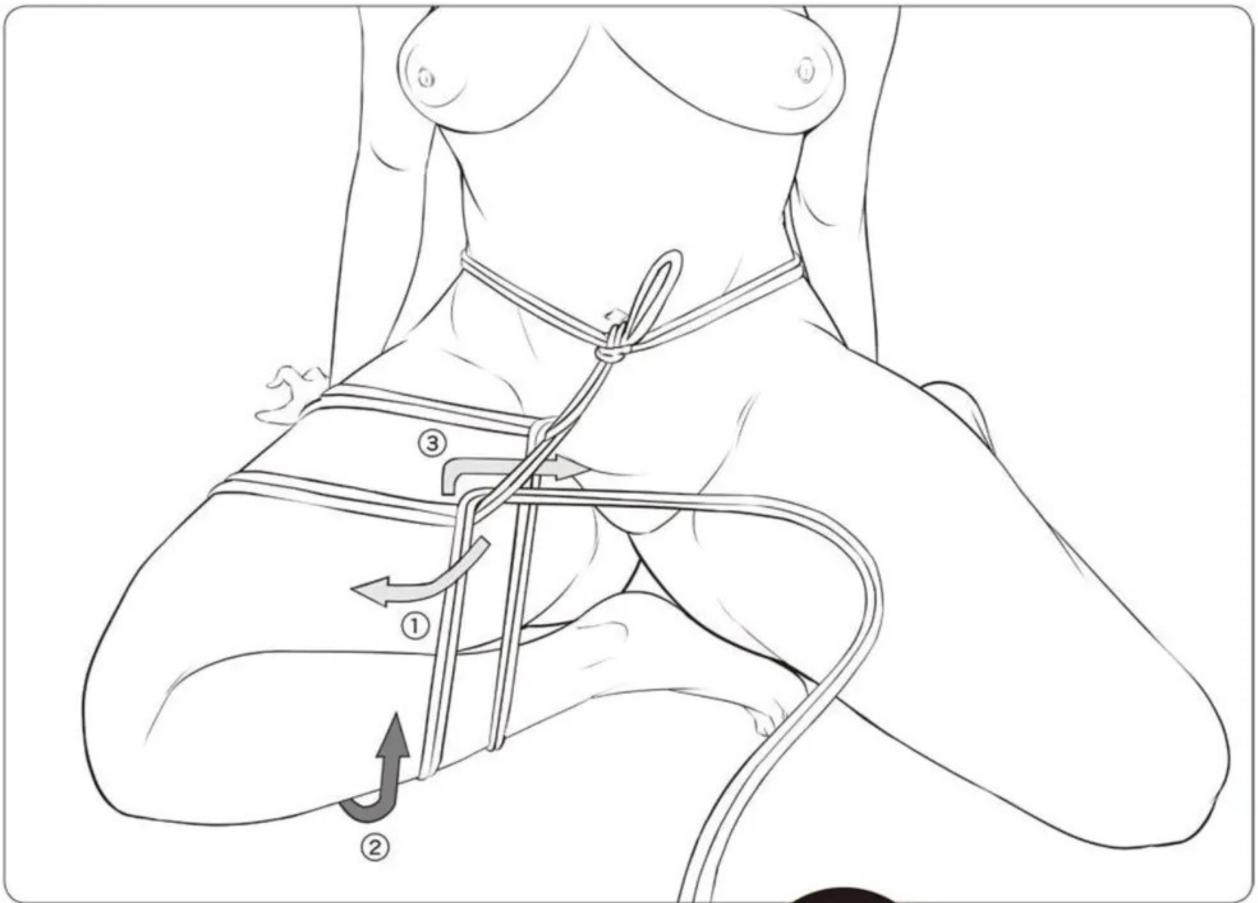
01 腰に縄を巻いて結びます。これはあくまでも縄を固定するためのものなので、きつく縛る必要はありません。縄が女の子の腹部を圧迫しないように、余裕をもって縛ってください。



02 腰に巻いた縄を、太腿の外側から脛へと巻いていきます。女の子が脚を曲げるのが辛いようであれば、縛り手の脚を押し付けて、補助しながら曲げてあげてください。縛る縄の中心軸ですが、太腿とふくらはぎの間の隙間に掛けるのが理想です。

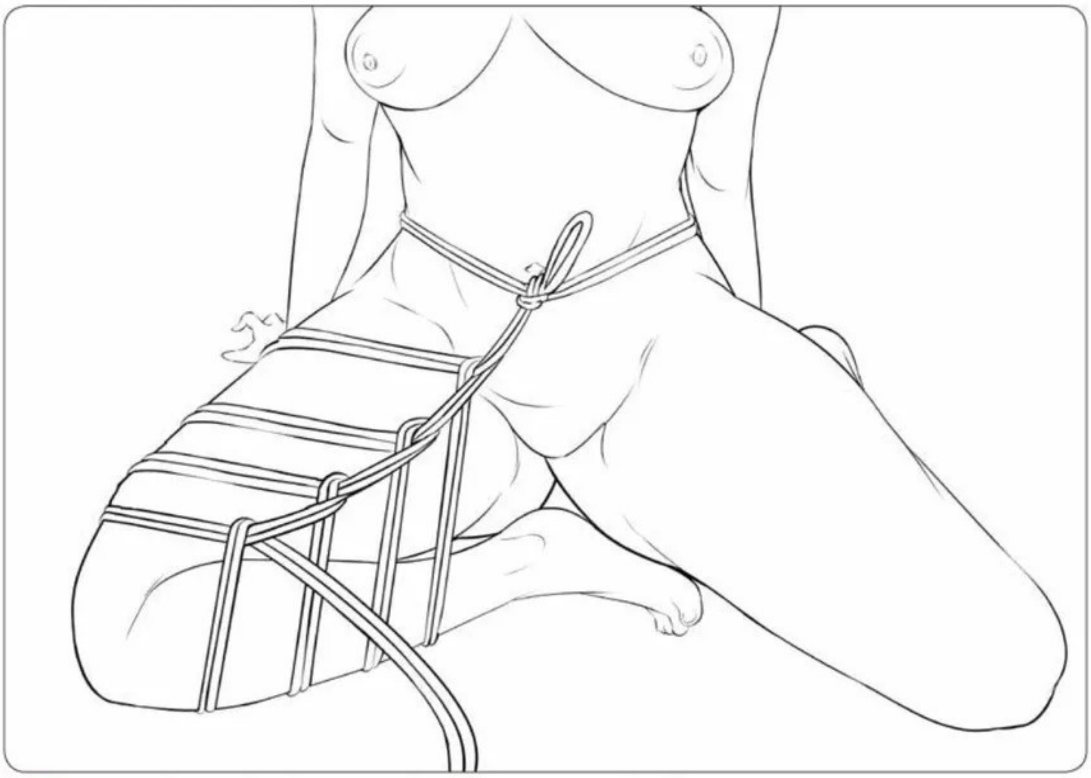


03 縄を脛から太腿に走っている縄へと持っていき、図のように通して折り返します。この際、折り返す縄を引っ張るのではなく、太腿側のほうの縄を人差し指で引っ張り、脛側の縄を迎えるようにして縄を掛けて折り返してください。これは、太腿側の縄を引っ張ることで、脛ではなく太腿のほうにテンションをかけるためです。そのためにも、縄を折り返す部分は図02の位置よりも左方向にして、そこから引っ張って図02のラインに来るようにしましょう。

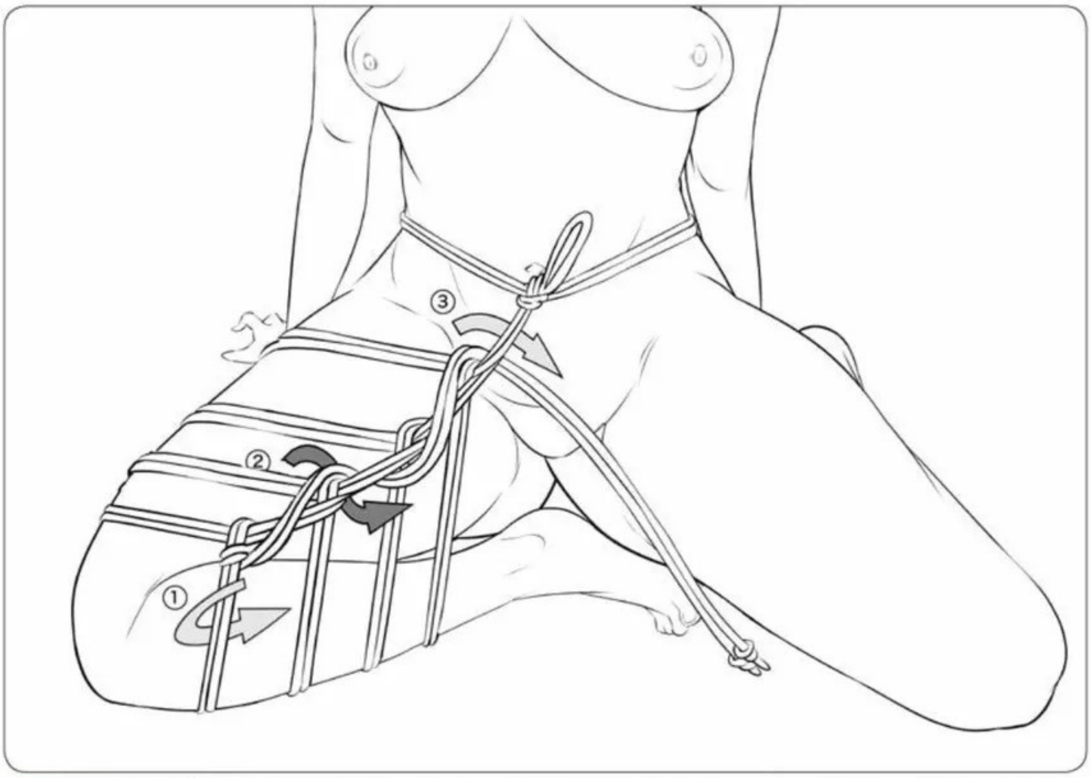


04 折り返した縄をまた太腿の外側から脛へと巻いていき、同じ要領で折り返します。ここで重要になるのが、縄の掛け方とテンションの掛け方です。前項で説明したとおり、斜めに縄を掛けることで縄がズレにくくなります。そのため、折り返した縄を絞って太腿側にテンションをかけた後、折り返し部分を身体の方向に寄せていきましょう。「折り返してギュッと縄を絞る（テンションをかける）」「そのまま身体側へ折り返し部分を寄せる（縄を斜めにする）」という２つの動作を繰り返しながら縛ることで、縄はズレにくくなります。

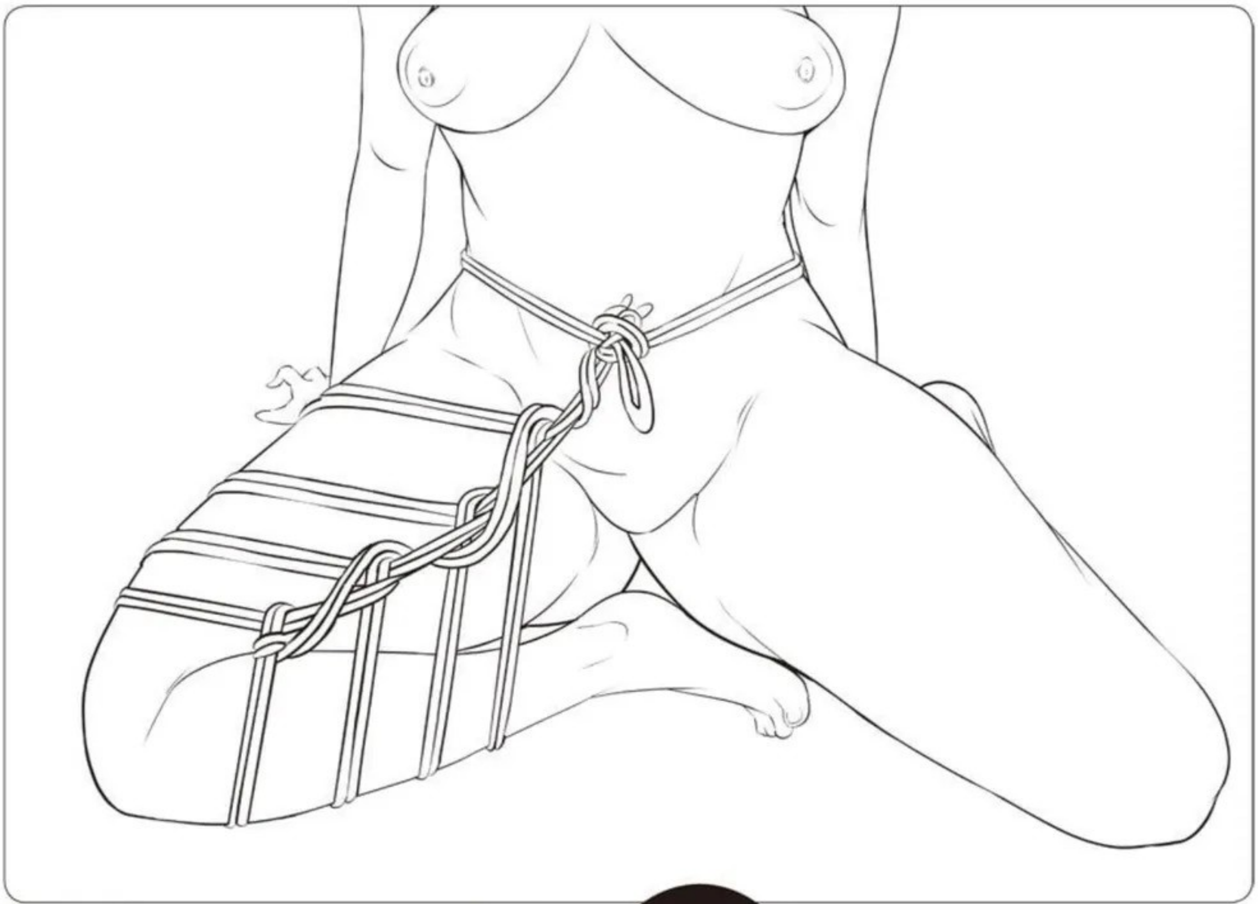




05 同じ要領で、膝に向かって脚を縛っていきます。太腿へテンションをかけることと、縄を女の子の身体側に寄せて、斜めにしていくことを意識して縛りましょう。



06 四周ほど縛って留めを作ったら、太腿を縛る軸になっている縄に、巻きつけるようにしながら腰の方へと縄を運びます。



07 最後に縄尻を腰縄に結んで完成です。縄の掛け方、テンション、留めの３つをしっかりと意識して縛ることで、女の子の脚を完全に拘束することができます。さらに女の子の膣に余裕をもたせるため、完成後、太腿の裏の部分の縄を、指先で膣のほうに少しズラしてあげましょう。こうすることで、膣にかかる圧を和らげてあげます。





illustration by 蒼井遊美

Japanese Ropework Manual
02-7

縄の解き方

縄を解く時も常に相手を意識しよう

自分のほうに引っ張るように解かない

縄を解く時に注意してほしいのは、縄を自分のほうに引っ張るようにして解かないということです。

そうやって解こうとすると、女の子の身体も縛り手のほうに引っ張られてしまい、女の子は自分が倒れないように無意識に身体に力を入れてしまいます。これでは最初に言ったような、「女の子をリラックスさせ、縛り手に身を委ねている状態」にはなりません。

緊縛は、女の子が安心して縛り手に身を委ね、縛りの世界に没頭できるようにしてあげることが大切です。これは縛っている時だけでなく、縛る前や縛った後も同じです。とくに縛られていた拘束感や圧迫感から解放されたばかりの、まだ縄の余韻が残る状態の女の子に、余計な手間をかけせさるのはよくありません。せっかくの余韻が、無駄な力が入るような解き方によって薄れてしまうからです。

そのため、緊縛を終えて縄を解く時は、縄を引く方向に注意して、できるだけ自分の方向に引っ張らないようにしましょう。

縛るのも解くのも平面的な動きで

では、どのように縄を解いていけばいいかというと、縄を引く方向を平面的に捉えて解いてあげることが大切です。

そもそも縛りは、女の子の身体に対して平面的に縄を掛けていきます。縄を右から左へ、左から右へ、上から下へ、下から上へと、すべては女の子の身体を面として捉えて縛っていきます。

そのため、解く時も縄を引く方向を平面的に捉え、右なら右、左なら左、上なら上、下なら下と、縛った方向と逆方向に引っ張って解いてあげることが大切です。そのほうが女の子も無駄な力をかけず、安心して縛りの後の余韻に浸ることができます。

もちろん、あまり強く引っ張ってしまうと、女の子の身体に傷をつけてし

まいます。そのため、あまり勢いよく引っ張らず、ゆっくりと余韻の邪魔をしないように解いてあげるようにしましょう。

縄を解きながら女の子に刺激を与える

平面的に解いてあげるのは、女の子に余計な力を使わせないためだけではありません。そうやってゆっくりと平面的に縄を解くことで、女の子の身体に刺激を与える目的もあります。

緊縛を終えた女の子は、拘束され、圧迫された状態から解放されて、縄の余韻に浸っています。その状態の時に、ゆっくりと縄の摩擦を与えて刺激することで、そこに快楽を与えてあげるのです。

この時、縄を自分のほうに引っ張るよりも、縄を平面的に動かしながら解いたほうが、女の子に対して縄の接地面が多くなります。そのため、縄がより女の子の身体を刺激するように、縄を平面的に解いていくのです。

女の子に快楽を与える解き方

縄を解く場所によっては、女の子の身体に縄がほとんど触れない場合もあります。そんな時は、あえて解き終えた部分の縄を女の子に触れるように置く方法もあります。

例えば、後手で縛っている状態の女の子の縄を解く時に、あえて解き終わった部分の縄を女の子の正面に投げて置きます。その状態で縄を引けば、女の子の太腿や腕などを刺激してあげることができます。また、肩にかけるように置けば、肩や首筋に刺激を与えて、余韻をさらに高めることもできます。

このように、解く時もただ解くのではなく、女の子に快楽を与えることを考えてあげれば、女の子もさらに喜んでくれるでしょう。

解く時の刺激は後戯の愛撫

緊縛後のこうした刺激は、後戯の愛撫のようなものです。縛って終わりではなく、縛った後も女の子に快楽を与えてあげようという縛り手側の気持ちや思いは、女の子にもしっかりと伝わります。そのためにも、縛り方ばかりに気を取られず、解く時にもこうしたプレイを心がけてください。

Japanese Ropework Manual

02-8

初心者へのアドバイス

紫護縄びんご先生から皆様へのアドバイス

わかった気にならず何度も繰り返す

初心者の方には、とにかく謙虚さを忘れないことと、常に疑問を抱くという気持ちでいてほしいです。教えられたことを教えられた通りにやる、ではなく、「なんでそうなるのか？」とか、「どうしてそこにそういう縄を入れるのか？」という疑問をもつことが大事です。

これは海外の講習会でもよく言うことなんですが、聞いただけでわかったと思ったらダメだし、見ただけでわかったと思ってもダメ。じゃあ実際にやってみてできたからわかったかというと、それもダメなんです。縛りというのはやってみて失敗して、またやってみて失敗して、それを何度も繰り返しながらわかってくるものなんです。

手順よりも人をたくさん縛ることが大切

初心者の方は、どうしても縛りの手順に意識が向いてしまいがちだと思います。相手に対する気遣いだとか、どうしたら女の子を陶酔させられるかだとか、自分が目的とする方向に持って行くにはどうしたらいいかとかにまでは、まだ意識が向かない人も多いと思います。ですが、縛り方というのは無限にあって、縛りのポイントさえ覚えてしまえば、縛り方は後からついてきます。そのためには人間をたくさん縛って、自分の思いのままに縄を走らせるほうが、上達も早いですし、女の子も喜ぶと思います。

だからこそ、人をたくさん縛りましょう。無機質なトルソーや人形を縛っていても意味はありません。生身の人間を縛ることが大切です。

縛りもコミュニケーションのひとつ

縛る相手がいないという人は、自分の身体を縛るというのもひとつの手ではあります。ですが一番いいのはお店に行くことです。いろんなお店に行けばいろんな人に出会えて、さまざまな情報が得られます。そういう人たちの情報を元に、縄会やサロンに積極的に行って、いろんな人たちと関わってい

くのがいいと思います。
　自分は初心者だからと躊躇したり、縛らせてほしいと言えないという人もいるでしょう。でもそれは、自分が未熟だからという、そういう気持ちでいるから行けないんです。そうではなく、この人ともっと喋りたいとか、この人と楽しみたいとか、セックスがしたいとか、そういうスタンスで「あなたを縛りたいです」と、コミュニケーションをしに行ったほうがいいと思います。

縛る時は常に本番だと思って臨む

　それと女の子を縛る時は、練習だとか、相手に悪いということは思わないでください。今ある自分の思いを、できるだけの力で相手に注ぐ。そういう気持ちで常に縛ることが大事です。手首しか縛れなくても、それに対して思いを込めて縛れば、相手には伝わります。縛りを練習という気持ちでやってはいけません。常に本番というつもりで縛ってください。

謙虚にいろいろな人の縛りに刺激を受ける

　経験者の中には、他の人の縛りを見なくなるという人が、意外とたくさんいます。それは自分の教えられた縛りにとらわれて、自分の中で自己完結してしまっているからです。ですが、人の縛りを見ることは大切で、私自身もいろんな人の縛りを見たり、初心者の人の縛りに刺激を受けることもよくあります。経験者の中には、人の縛りを見てわかった気になってしまう人もいますが、そうではなく、謙虚にいろんな人の縛りに刺激を受けてください。
　初心者の方は、人の縛りを見ても、最終的な縛りの形や、縛りの手順を追ってしまうと思います。でも自分の縛りを高めたいのであれば、縛る前に縛り手が受け手をどう導いているかとか、縛っている時の縄の運び方とか、縄の位置や指先の動きとか、解く時にどうしているかとか、そういう部分を見る余裕をもつことが大切です。本当に大事なのはそこなので、手順など後回しにしてもいいですから、そちらを意識して見るといいと思います。

責任をとる覚悟をもって相手を縛る

　あと最後に言いたいのは、女の子を縛る以上は「どんなことがあっても、ちゃんと責任をとれる相手を縛る」ということです。その覚悟を持っていれば、相手のことを考えた縛りができると思います。

女の子と緊縛プレイを楽しむための特別コラム 02

SMバーのススメ ～個人もカップルも楽しめる大人の社交場～

縛りをしてみたいけれど、SMが好きな女の子がまわりにいない。または、SMに目覚めて彼女と楽しみ始めたので、同じ趣味をもつ仲間が欲しい。そんな人にオススメなのが、SMバーです。

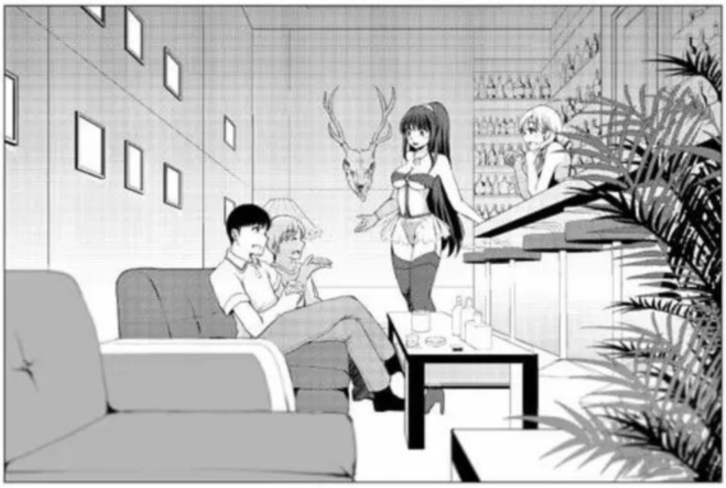
SMバーはその名の通り、SMが好きな人たちのためのバーです。老若男女、さまざまなSM好きたちが集まり、会話を楽しんだり、交流を深めたりしています。

また、SMバーの中にはショーやイベントをしているお店や、緊縛講習会を行っている所もあります。そのため、ショーを見たい人、イベントに参加したい人、縛り方を覚えたい人など、さまざまな楽しみ方ができるのがSMバーなのです。

SMバーにはお店によってカラーがあり、女王様やS女性がスタッフをしているお店もあれば、緊縛好きが集まるお店もあります。

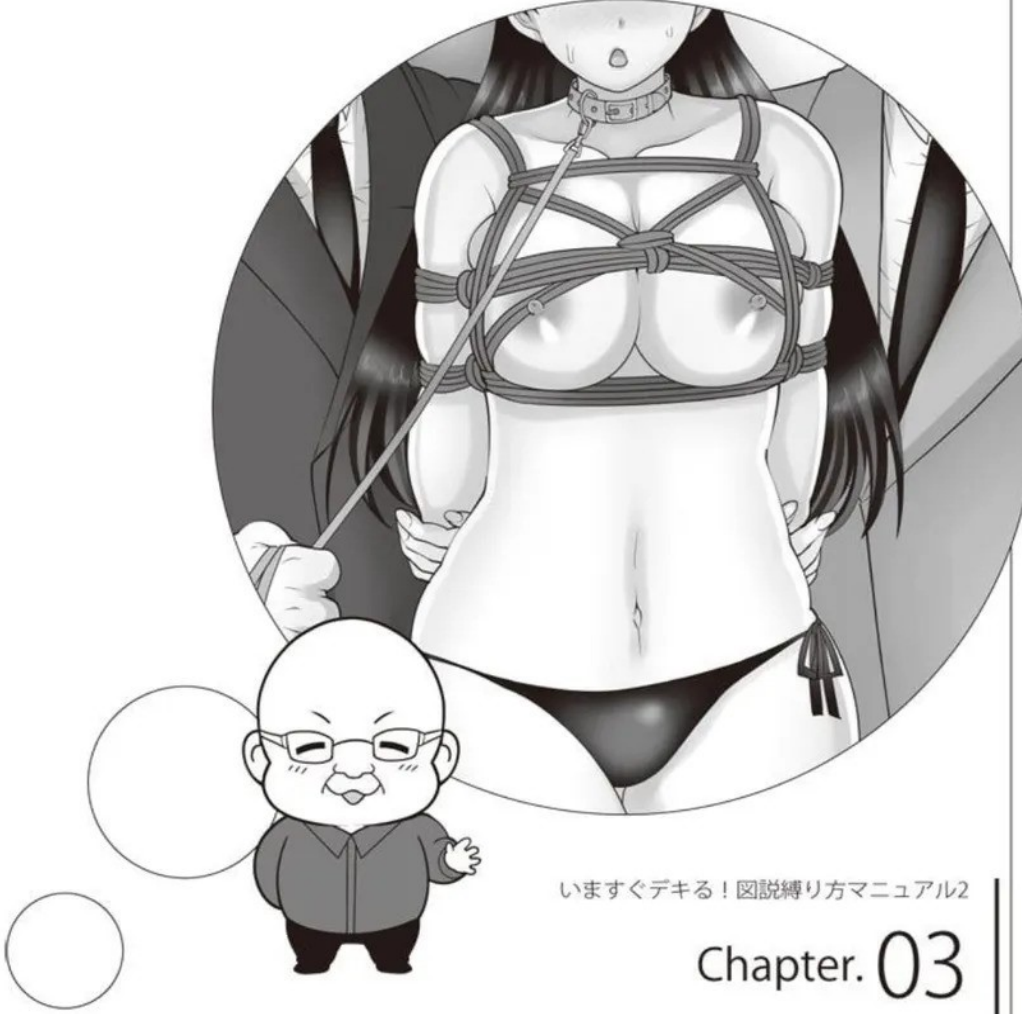
近年は緊縛師の方々が運営するお店（紫護縄びんご先生が経営する『初心-UBU』もそのひとつです）も増えているため、気軽に縛りの世界に触れることもできます。

緊縛やソフトな調教などを行えるお店もありますが、SMバーは風俗店ではないので、そういうサービスを期待して行ってはいけません。あくまでSMバーは、同じ趣味の人たちが交流するための場所だからです。



気軽に楽しめるフェティッシュなバーから、縛りも楽しめる本格的なSMバーまで、種類は様々です。

本書を買われた方は緊縛に興味がある方だと思いますので、ぜひSMバーなどのお店に行き、同じ趣味の人たちと交流してみてください。きっと今まで経験することができなかった、刺激的な毎日が待っているはずです。



いますぐデキる！図説縛り方マニュアル2

Chapter. 03

風見蘭喜先生の吊りの基本講座①

The Japanese Ropework Manual. For Beginner and Intermediate.

人気緊縛師・風見蘭喜先生が
吊り責めの基本知識と
吊るための準備方法を解説

illustration by ナユザキナツミ

Japanese Ropework Manual
03-1

吊りの基本と準備

吊り責めをするために必要な知識

支点が多いほうが女の子もラク

女の子の身体を縄で吊り上げるためには、基本的な吊りの知識を知っておく必要があります。

まずひとつ目は、女の子の身体を支える吊り縄は、1箇所よりも身体の複数の箇所に掛けたほうが、女の子の身体にかかる負荷が分散されるということです。

例えば、後手胸縄縛りにされた女の子を、背中の1点だけで吊り上げようとすると、女の子の体重は一気に胸縄にかかります。そのため、女の子は胸部が強く圧迫されて、相当つらい状態になってしまいます。

逆に背中の1点だけでなく、同時に脚や腰などにも吊縄をかけてバランスよく吊ってあげると、女の子の体重を支える支点が増えて、身体にかかる負荷も分散されます。そのため、女の子も1箇所だけで吊られるよりは、比較的ラクに吊られている状態でいられるのです。

複数の吊縄で安全面を担保

吊縄の数が多いほど、女の子の安全面も担保できます。

吊縄が1本だけだと、その縄に女の子の全体重がかかります。もしも縄が緩んだり切れたりした場合、女の子は一気に落下してしまいます。ですが複数の縄で支えていれば、1本の縄に掛かる負荷も減り、もし縄が緩んだり切れてしまっても、他の縄で落下を防ぐことができるのです。

もちろん、吊縄1本でも緩んだり切れたりしないように、しっかりと吊ることが大切ですが、初心者の方はこうしたトラブルが起こりやすいので、安全面を考えて吊縄の数を増やしたほうがいいと思います。

負荷がかかることを前提として縛る

もうひとつ重要なのは、女の子が吊り上げられた時に、縄が女の子の身体を締め付けないようにすることです。

吊り上げて負荷がかかった時に、縛った場所を締め付けるような縛り方をしていると、女の子はつらいだけでなく怪我をしてしまいます。ですので、吊り上げた時に負荷が掛かる部分は、必ず留めや結びを作って動かないように固定しましょう。

女の子を吊る二種類の方法

女の子を吊る時は、縛った縄自体で吊る方法と、身体を縛っている縄に吊縄を掛けて吊る方法があります。

前者の場合は、女の子を縛った部分が締まらないようにしてください。

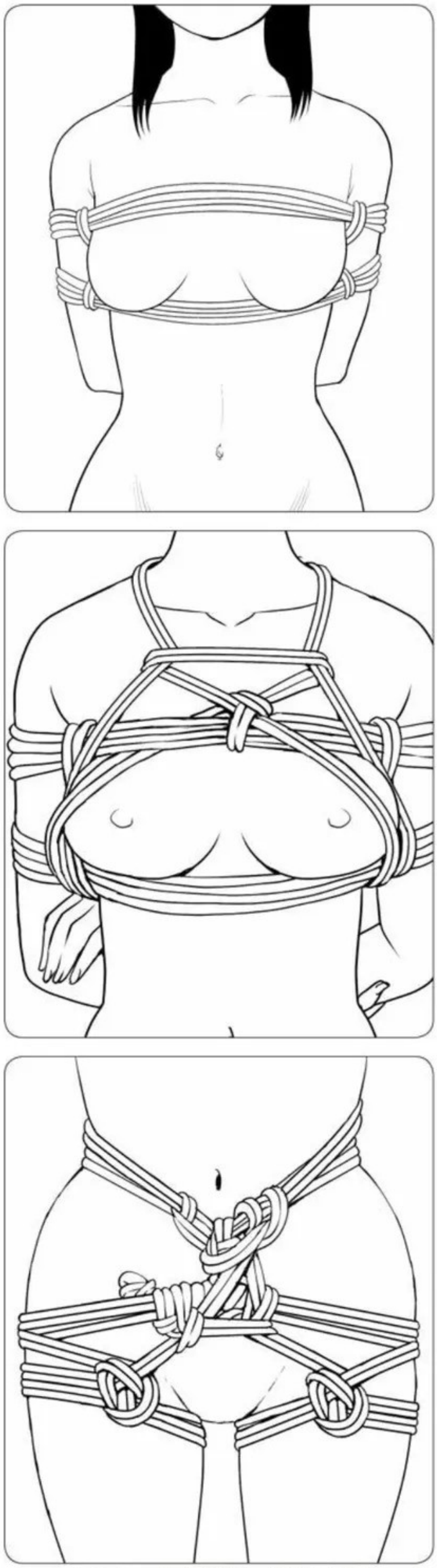
後者の場合は、吊縄を掛けることを前提として、身体を縛る時に留めを作っておくことが大切です。留めを作っておけば、吊縄を掛けた時の負荷によって、縛っている縄が身体を締め付けることはありません。

ハーネスとしての役目も

右図の吊りを前提とした身体の緊縛は、女の子への責めと同時に、女の子を安全に吊るためのハーネスの役目もします。

このChapter03では、まず吊りをするための準備として、吊りを前提とした胸縄と股縄の縛り方を解説します。初心者の方がより安全に吊りができるように、縛り方もハーネスとしての役目をより意識したものです。

まずはこの縛り方を実際にやりながら、女の子を吊るために重要な緊縛のポイントを学んでください。



上から、胸縄縛り、襷掛け縛り、股縄縛りです。これらは吊りの際のハーネスの役目もしてくれます。

Japanese Ropework Manual
03-2

吊床の準備

吊りに必要な吊床とその作り方

女の子を吊るために必要な吊床

女の子を縄で吊り上げるためには吊床が必要です。

吊床は、女の子を吊り上げるための支点となる部分で、強い強度と、縄やカラビナを掛けられる状態であることが求められます。

SMプレイを前提としたラブホテルや、SMプレイルームなどには、吊床が最初から用意されている所があります。そのため、女の子を吊りたいと思う人は、そういうホテルをいくつか知っておくといいでしょう。

もし吊床がなくても、天井に頑丈な梁やパイプなどがあれば、そこを使って吊床を作ることもできます。

ただし、吊床は女の子の全体重が掛かる場所なので、自分がぶら下がってみて大丈夫か確認してから、吊床を作ってください。

縄を使った吊床の作り方

吊床を作る方法はいくつかありますが、よく使われているのは、縄を使って吊床を作る方法と、スリングを使って吊床を作る方法です。

縄を使う方法は、まず梁やパイプなどに、縄頭を下にして縄を掛け、吊りをするのに適した長さまで調整します。そして、縄頭の部分が輪になるようにして、余った縄を吊床の軸となる縄に巻きつけていき、最後にしっかりと結んで固定して完成です。

縄頭の輪に吊縄を通して吊ることもできますが、縄同士が擦れてしまうと切れてしまうリスクがあります。そのため、この輪にカラビナを付けて、そこに吊縄を通すのが現在の主流です。

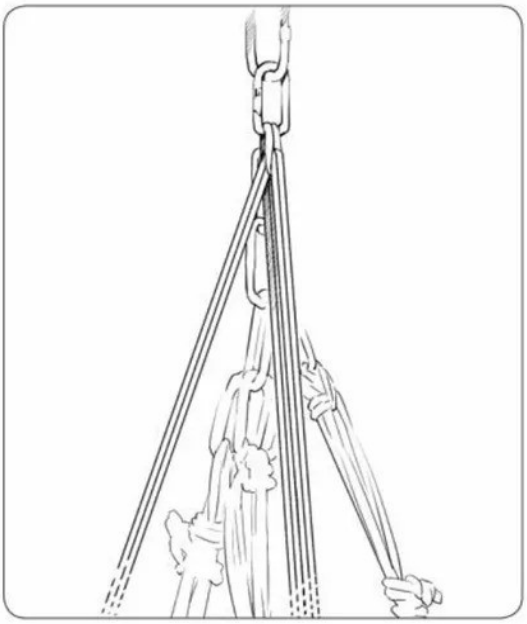
スリングを使った吊床の作り方

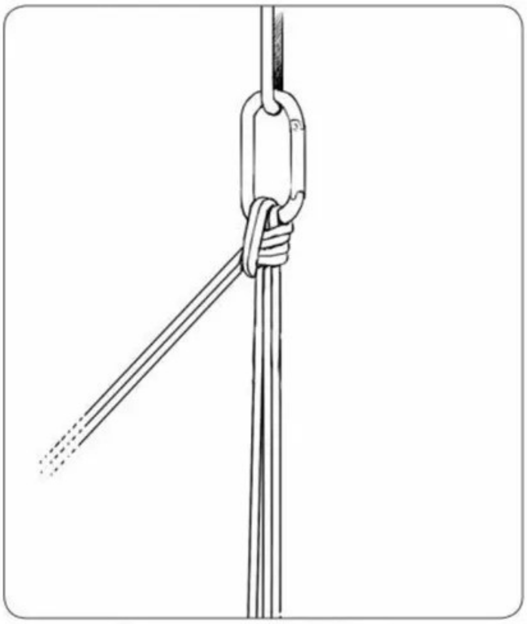
縄を使った吊床作りは手間がかかるため、限られた時間の中で緊縛をしたい人にとっては、余計な時間をとられてしまいます。また、吊床のために縄を１本余分に使用しなければいけないので、その分でも無駄があります。

そこであると便利なのが、登山用品店などで売られているスリングです。
スリングは、登山や救命の現場で人間の身体を確保するために使用する紐です。人間を支えるだけの強度があるので、縄で作った吊床よりもさらに安全に女の子の身体を支えることができます。
スリングを使った吊床の作り方は、とても簡単です。スリングはリング状になった紐なので、それを天井の梁やパイプに掛けて、両端の輪にカラビナを付けるだけで吊床の完成です。
スリングを使えば、吊床を作るための時間をとられることもありませんし、吊床用に縄を余分に使う必要もありません。安全性も麻縄の吊床よりも高いので、初心者はもちろん、経験者にもオススメです。

カラビナの重要性

吊床に掛けたカラビナが、女の子を吊り上げる際の支点になりますが、複数の縄を使って女の子を吊り上げる場合は、カラビナも複数使うようにしましょう。
なぜなら、ひとつのカラビナに複数の吊り縄を掛けてしまうと、吊り上げるたびに縄同士が擦れ合ってしまうからです。
前述したとおり、縄同士が擦れ合ってしまうと、縄が摩耗してしまい、切れてしまうリスクがあります。また、例えその場で縄が切れなくても、摩耗することで縄の寿命が短くなってしまいます。
そのため、カラビナにはあまり多くの吊縄を掛けず、複数のカラビナを用意しておくようにするといいでしょう。
吊床の準備ができたら、女の子を吊るために身体を縛っていきます。次のページからは、女の子を吊ることを前提とした緊縛を解説していきます。





上がカラビナを複数掛けた状態のものです。下は、カラビナに縄を通して留めを入れた状態です。

Japanese Ropework Manual

03-3

上半身の準備①

女の子を吊るための胸縄の掛け方

吊りの負荷に耐えられる縛り方

まずは女の子を吊り上げるための上半身の準備です。

今回は後手と胸に縄を掛けて上半身を縛ります。いわゆる後手胸縄縛りと呼ばれる縛り方です。さまざまな場所に吊り縄が掛けられるように、上下の胸縄の両方に閂を掛けて胸縄を固定します。

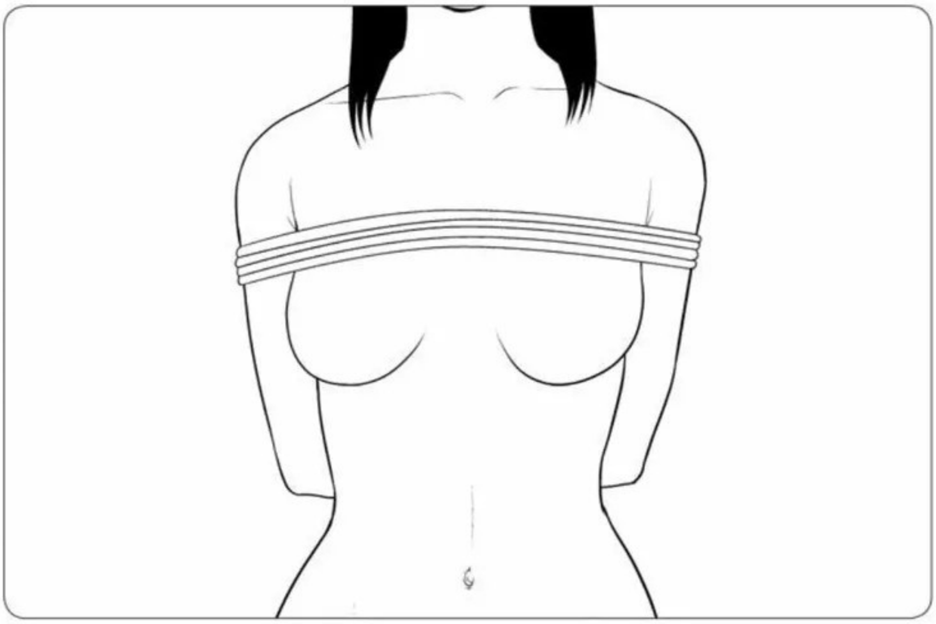
縛る時は、女の子の腋が開かないように注意してください。腋が開いてしまうと、吊り上げた時に肩に負担がかかってしまうからです。

高手小手で縛る人もいますが、その状態で吊るのはリスキーなので、私の場合は女の子の腕が水平になるようにしてから縛っていきます。

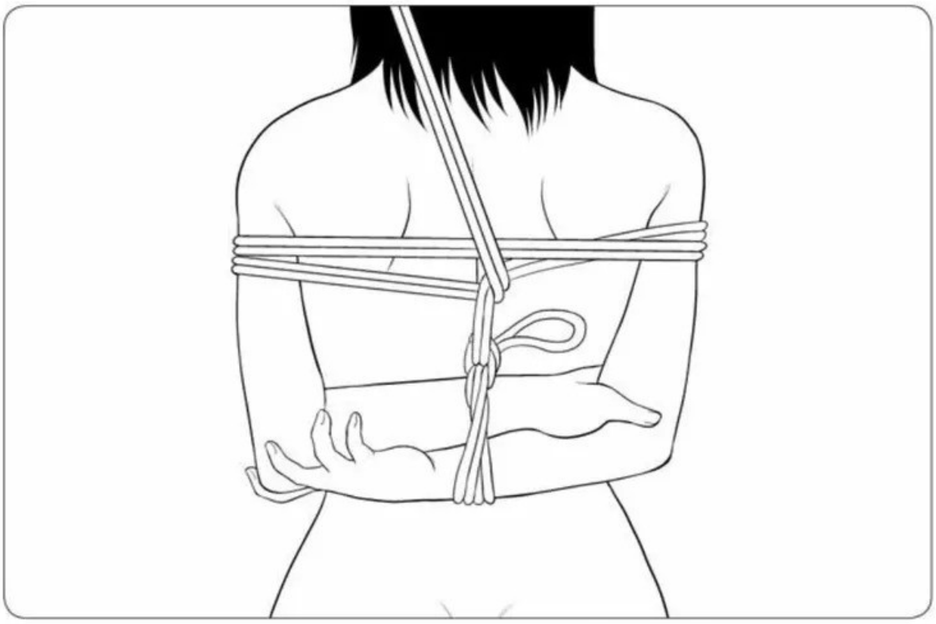


01 まずは後手に水平に組ませます。私の場合は女の子が自分の腕を持つようにして組ませています。腕の内側の血管に縄を掛けないためです。腋の下もしっかりと締めて、腕が垂直になるようにします。そして本結びで後手を縛ります（風見蘭喜先生の本結びのやり方は、016ページを参照）。

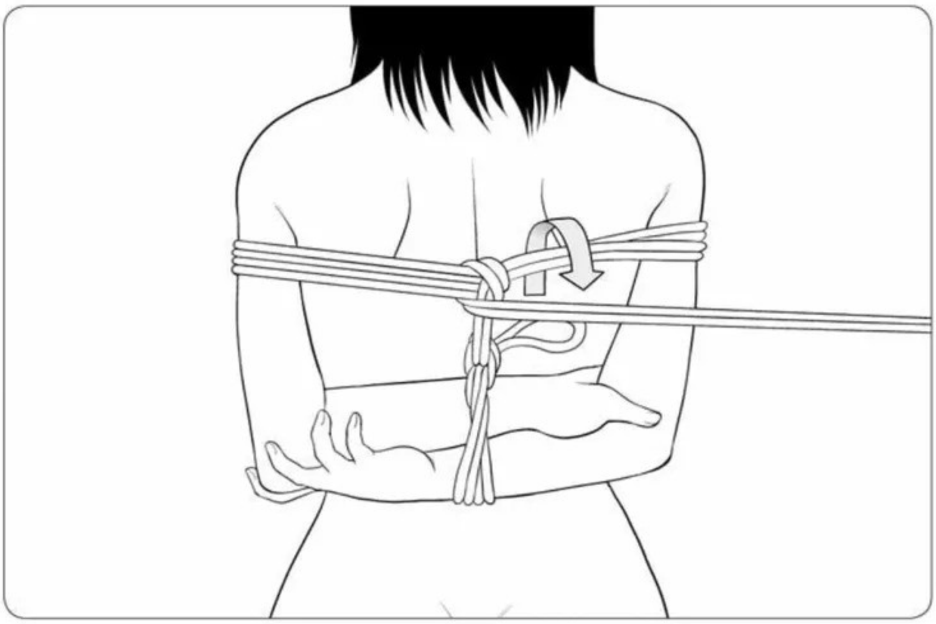
02 女の子の胸の上にそのまま縄を二周掛けていきます。二の腕の筋肉の境目を通して胸の上へ通し、少し胸を縄で持ち上げてからもう二周目を掛けていきます。二周目は一周目の縄に上から交差させ、一周目の縄の下側に沿って掛けていきます。交差させて押さえつけることで、一周目の縄を固定しています。

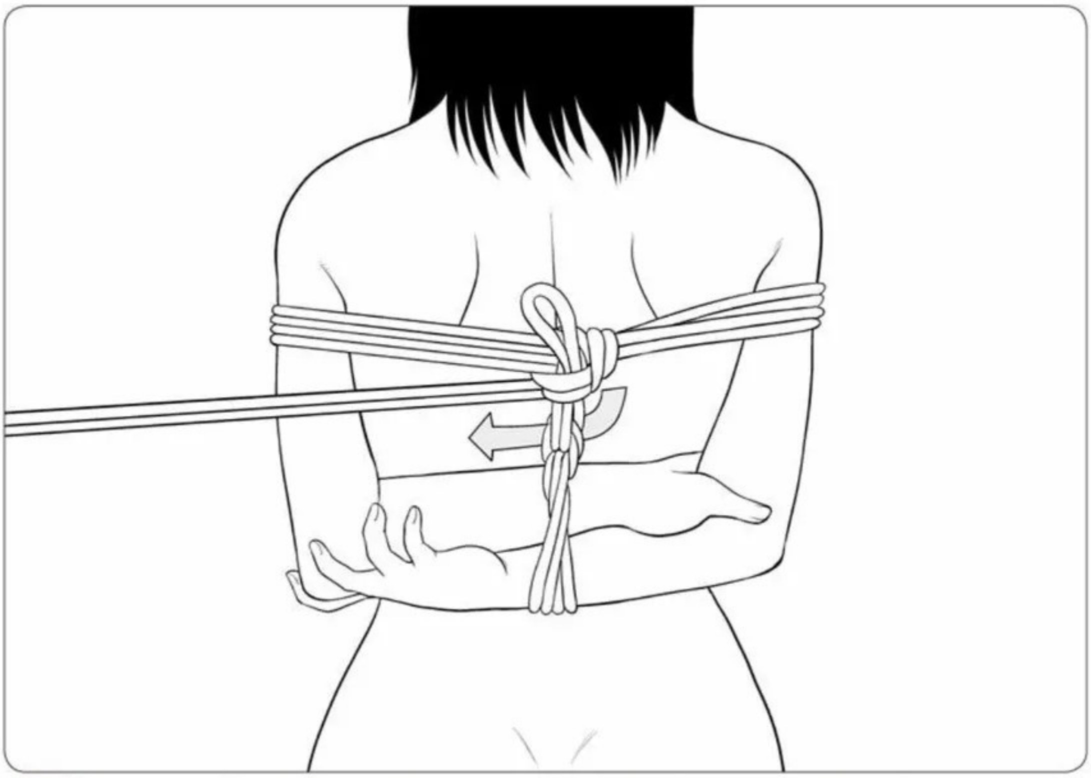


03 軸縄の内側を通し、後手を持ち上げるようにして水平を保ちながら折り返し、軸縄を身体の中央へと運びます。この時、無理やり引っ張ると二の腕がきつく締まってしまうので、無理やり中央へ引っ張ってはいけません。

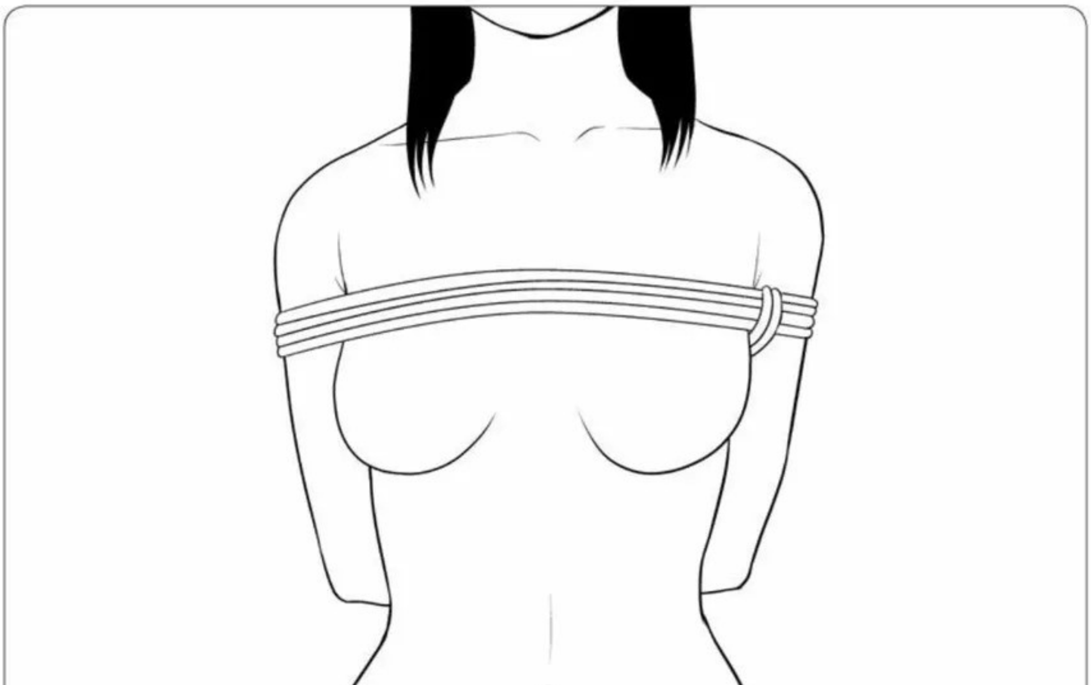


04 そのまま縄を左側の胸縄に掛けて返します。ここで一度、右側の胸縄の間に縄を挟んで仮留めしましょう。仮留めしたら、胸縄と軸縄が交差している部分を左手で持ちながら、正面側の胸縄を右手でゆっくりスライドさせ、軸縄を背中の中央に来るようにします。

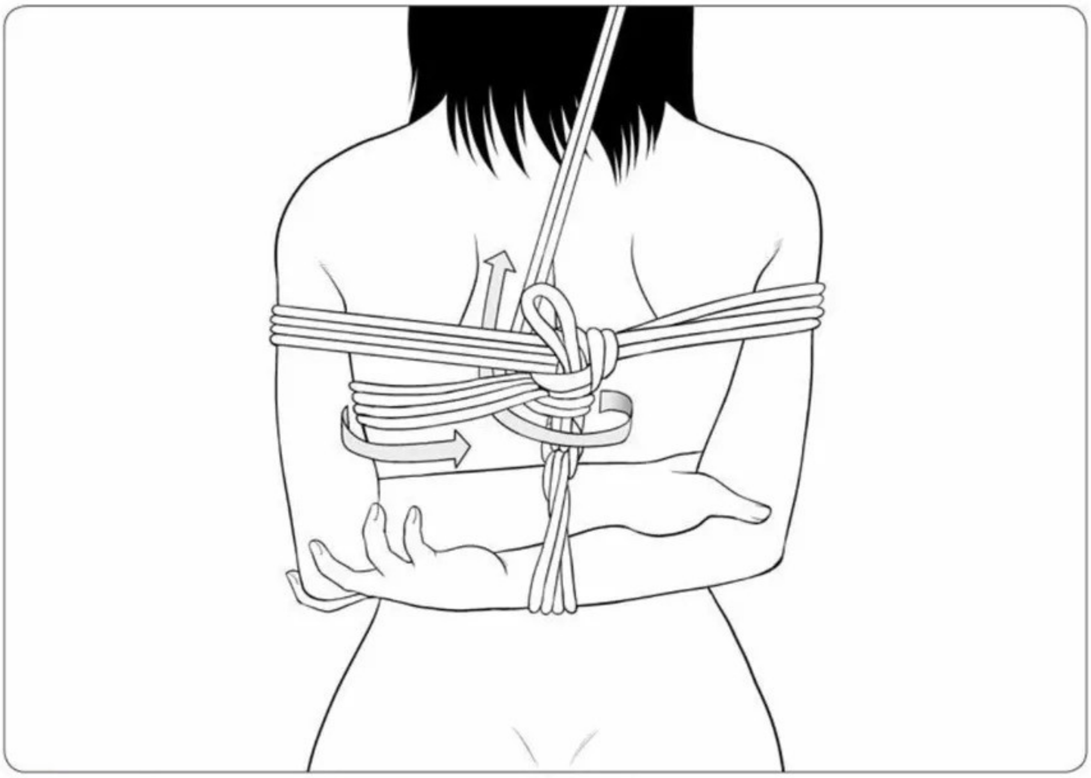




05 仮留めした箇所を解き、縄頭を上に引き上げます。そして縄頭を挟むようにして右側へ折り返し、右側の胸縄に下から内側を通します。さらに下へ折り返して軸縄の内側を通し、今度は左側へと運びます。これで上の胸縄は完成です。



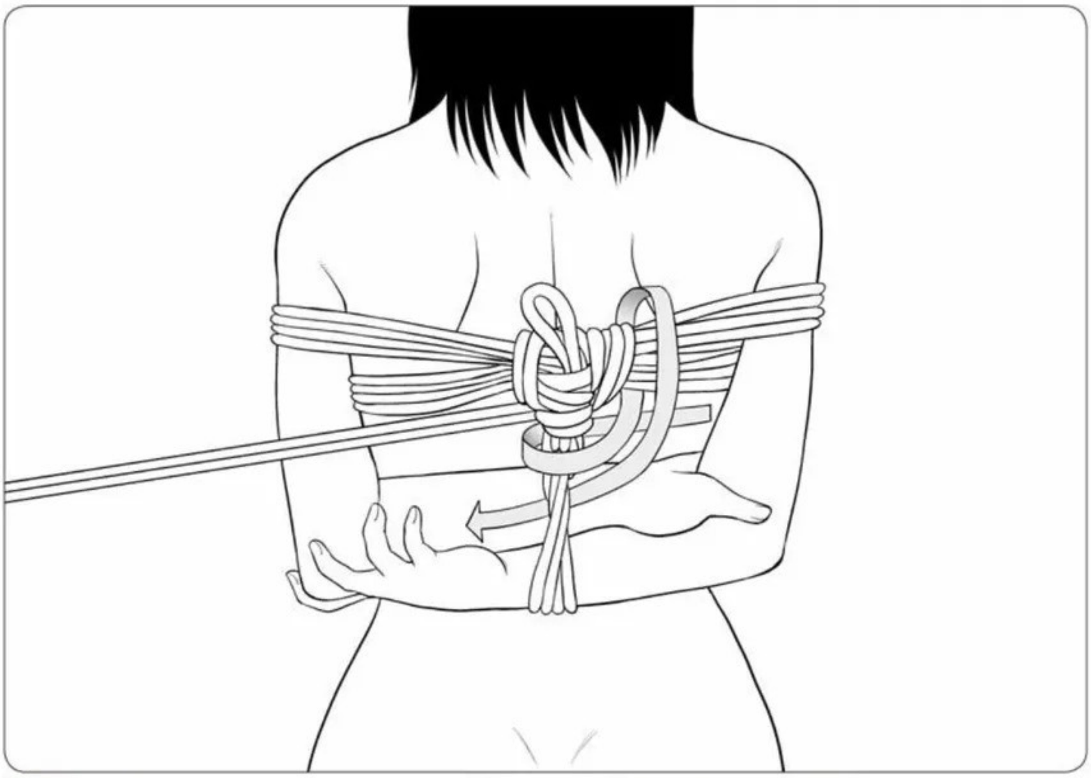
06 そのまま閂を掛けます。一度、胸縄の下から正面へと縄を通し、胸縄の上から指先を入れて縄を持ち替え、上に引っ張って上側から掛けます。私は普段、下から胸縄を巻き込むようにして閂を掛けますが、これはテンションのかけ方にコツがいるので、今回は下から閂を掛ける方法でいきます。



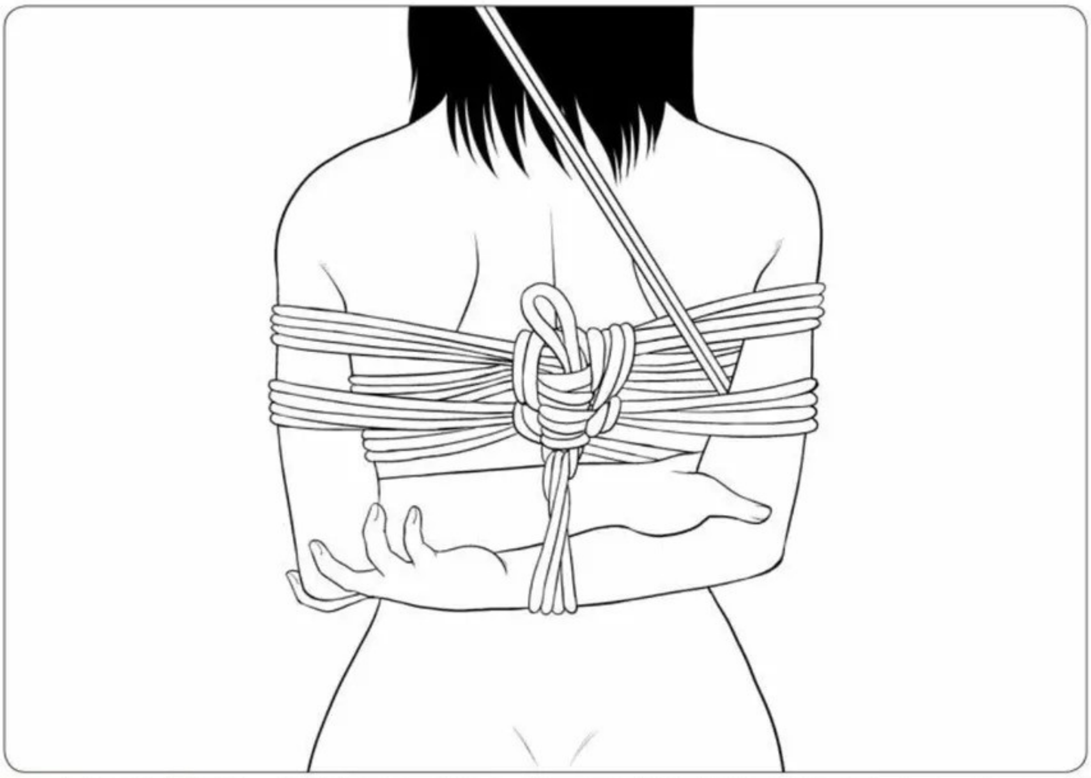
07 閂を掛けたらまた背面に縄を戻し、軸縄の内側を通して折り返します。そして今度は閂の縄と左側の胸縄の内側を通して、上に引っ張ります。



08 さらに上から下へ縄を折り返し、軸縄の内側を通して右側へと縄を運びます。これで閂の縄と胸縄の両方がまとめられました。

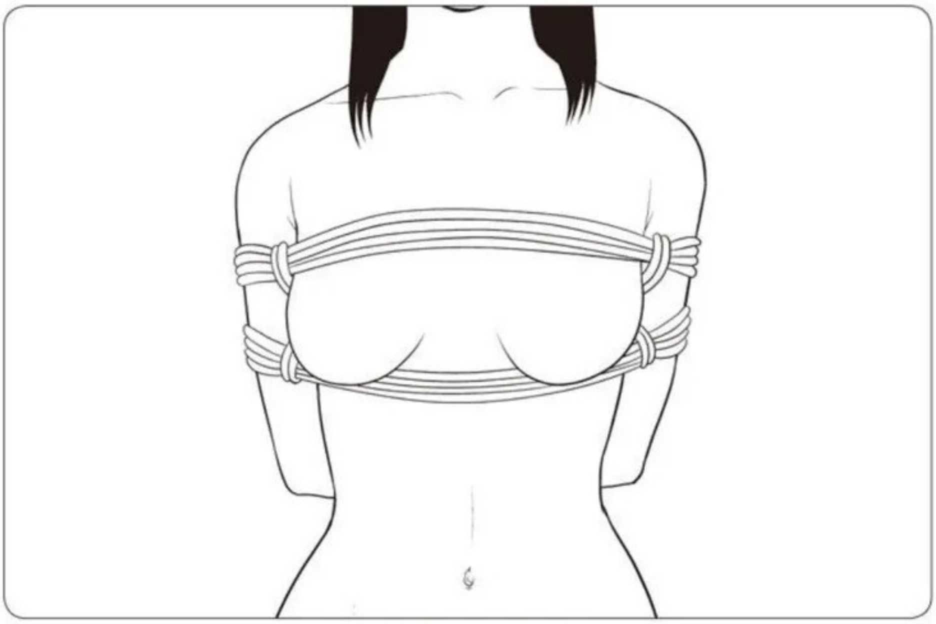


09 そのまま逆側も同じように閂を掛け、また背面に縄を戻します。ここでまた図 07 〜 08 と同様の方法で、今度は右側の閂の縄と胸縄をまとめます。これで胸の上の縄の留めが終わりました。

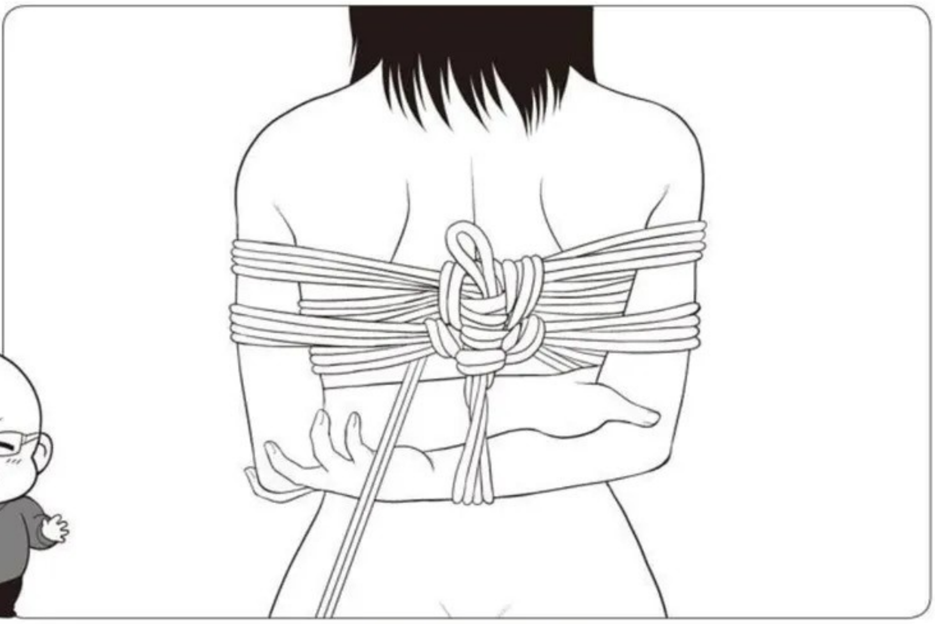


10 上の胸縄を縛った時と同じ手順で、胸の下に縄を掛けて閂を入れます。胸の下側を縛る時は､胸を少し持ち上げるようにして縄を掛けてください。とくにワイヤーの入ったブラジャーをしたまま縛る場合、ブラを持ち上げるようにしないとワイヤーが食い込んで痛くなります。また、あまり胸の下の部分に縄がかかってしまうと、吊り上げた時に内臓が圧迫されてしまいます。なので必ず胸の付け根部分に、胸を少し持ち上げて沿わせるようにして縄を掛けてください。

11 上下の胸縄を掛けた状態を、正面から見た図です。

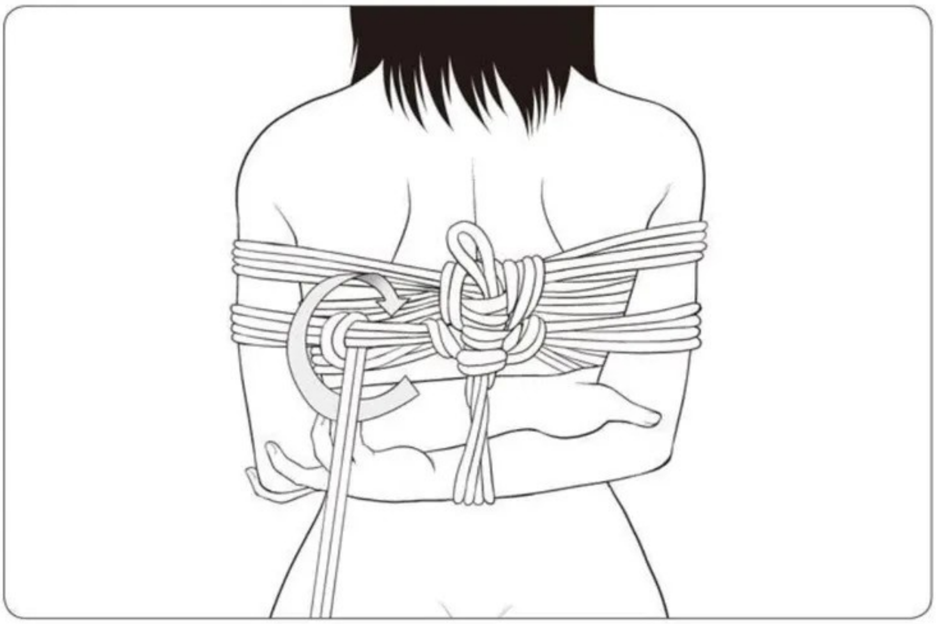


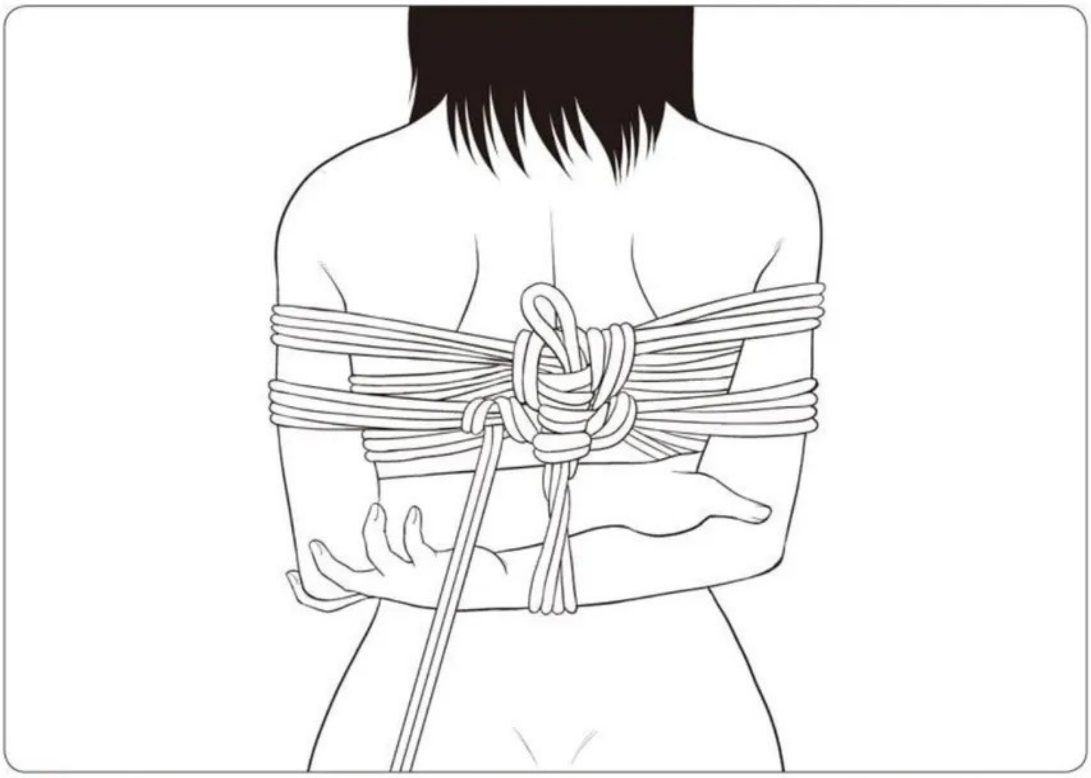
12 上の胸縄と同じ手順で留めた状態です。



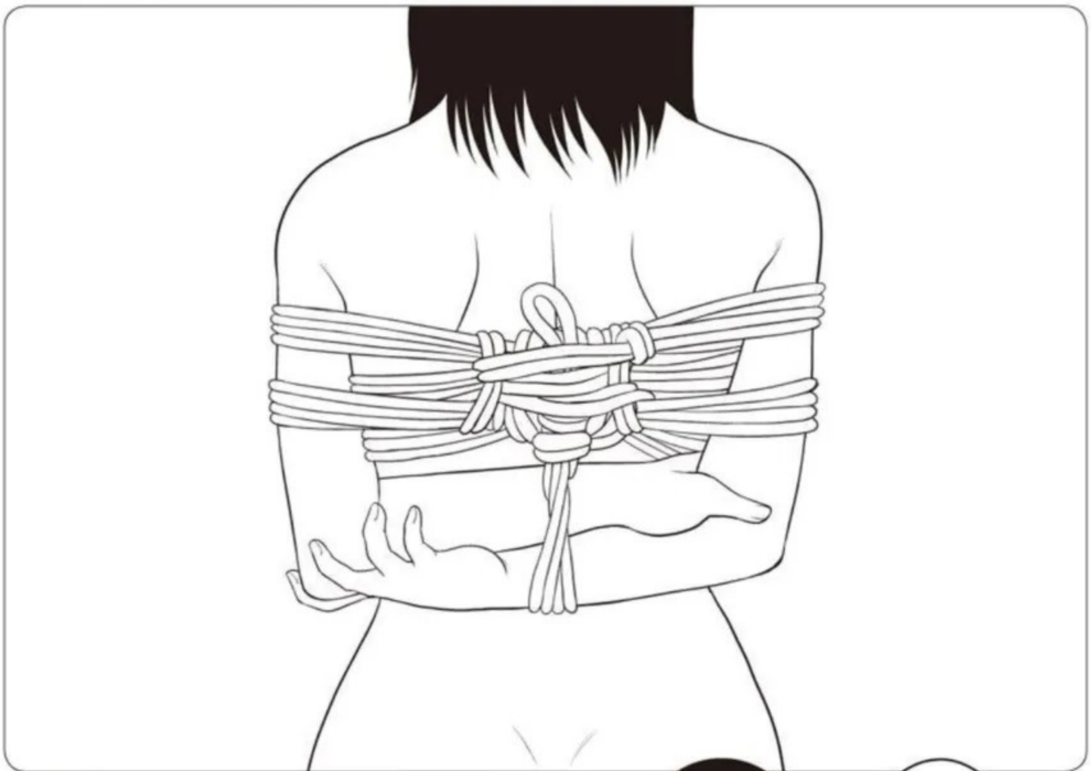


13 最後に下の胸縄の内側に図のように通します。





14 縄を軸縄側に勢いよく引っ張り、縄の間に挟み込んで留めれば完成です。これで縄から手を離しても、縄が緩むことはありません。



15 最後に余った縄をまとめました。余った縄を処理する時のポイントは、できるだけ縄の密集している部分がコブのような状態にならないように、平らにすることです。コブになると寝かせた時などにコブが背中に当たり、女の子が痛く感じてしまいます。





illustration by ナユザキナツミ

Japanese Ropework Manual
03-4

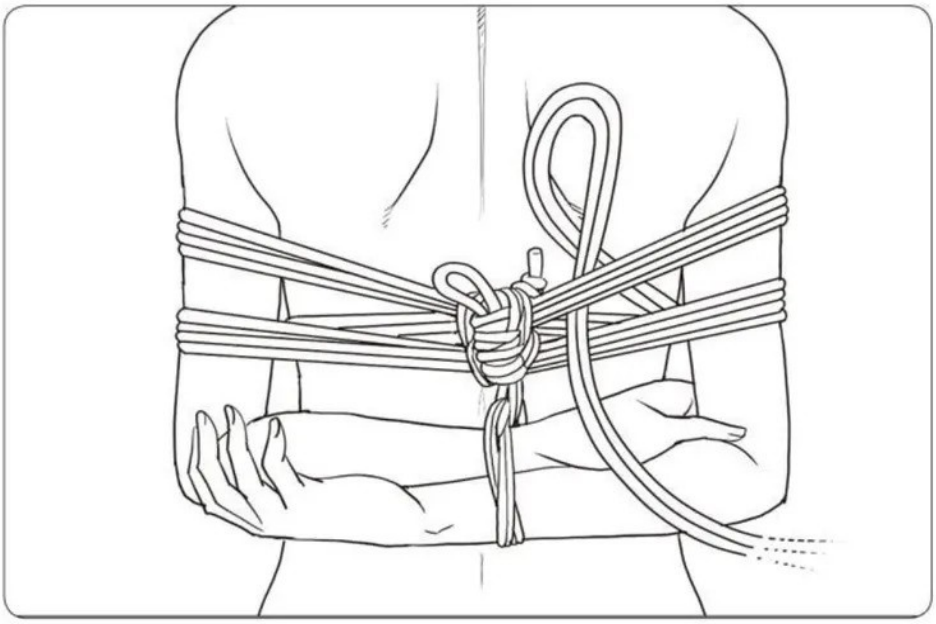
上半身の準備②

女の子を吊るためのネットの掛け方

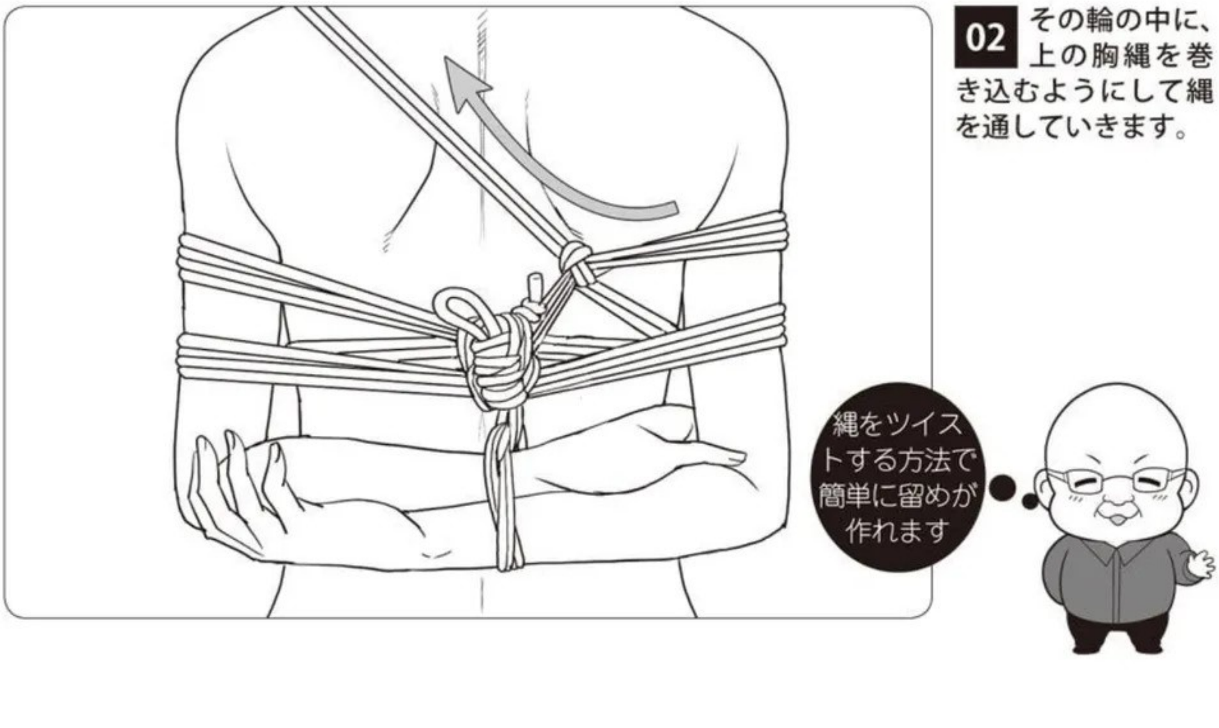
胸部の負担を軽減するための縛り方

今度は胸の正面に縄でネットを掛ける方法（襷掛け）を解説します。

ネットを掛けるのは、２本の胸縄だけでは女の子の胸部を圧迫してしまうからです。そのため胸に縄でネットを掛けて、胸縄だけの線の状態からネットを加えた面の状態にして、より負担が掛からないようにします。

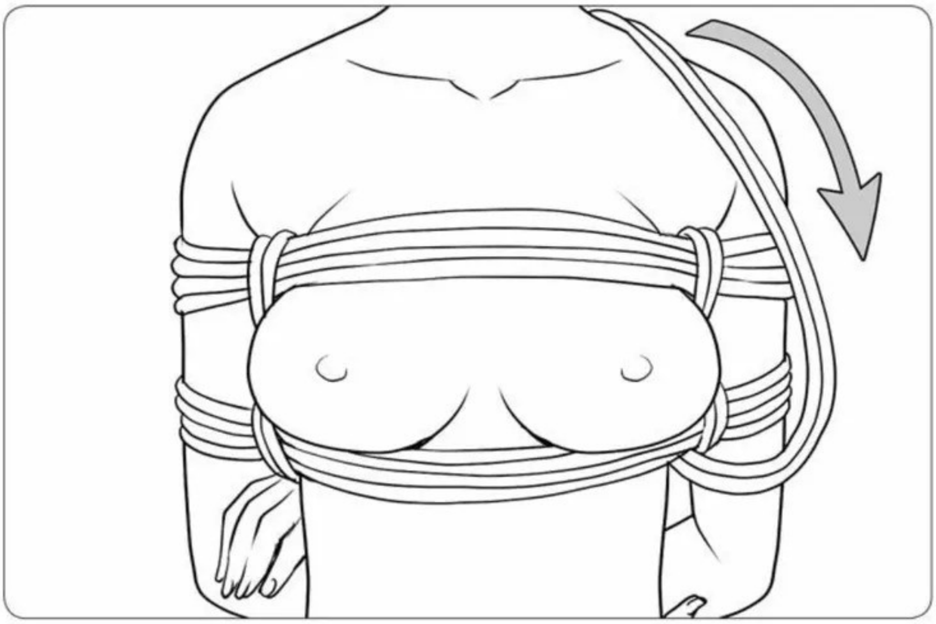


01 先程の縛り方の図12の一歩手前まで戻ってください（下の胸縄の両方に閂を入れ終えた状態）。閂を掛け終えた縄を、上の胸縄の内側に通し、図のように縄をツイストさせて輪を作ります。

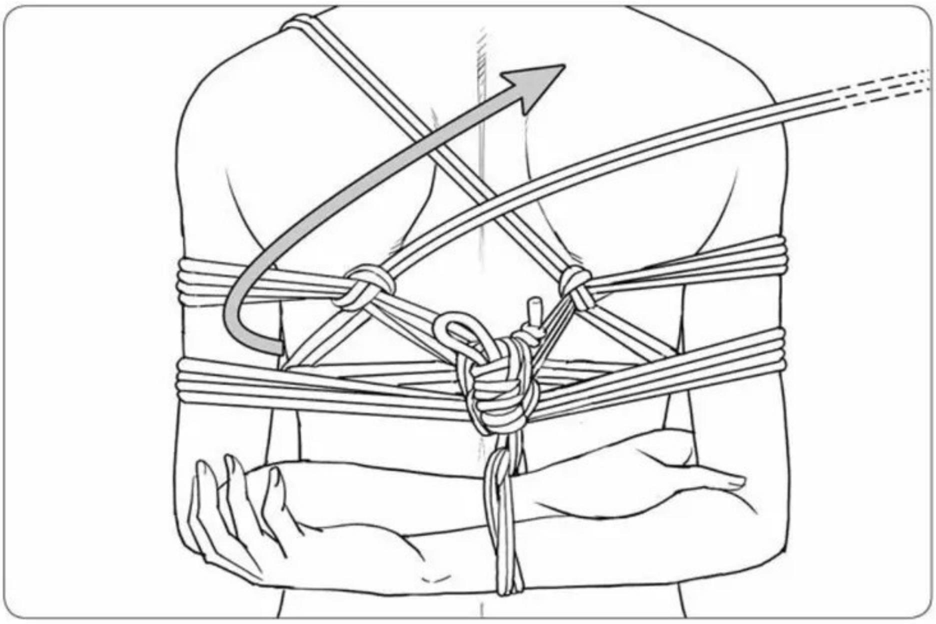


02 その輪の中に、上の胸縄を巻き込むようにして縄を通していきます。

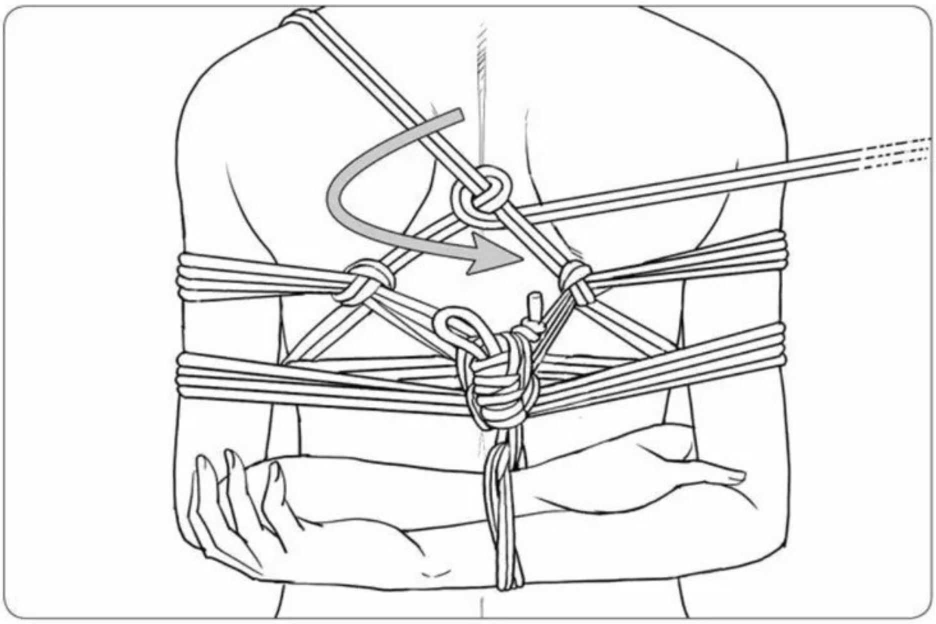
03 縄を背中に斜めに掛け、閂を掛けたほうとは逆の肩から正面へと出します。そして下の胸縄の下を通して再度背面へ戻します。縄を通す場所は、上下の閂の内側（乳房側）です。

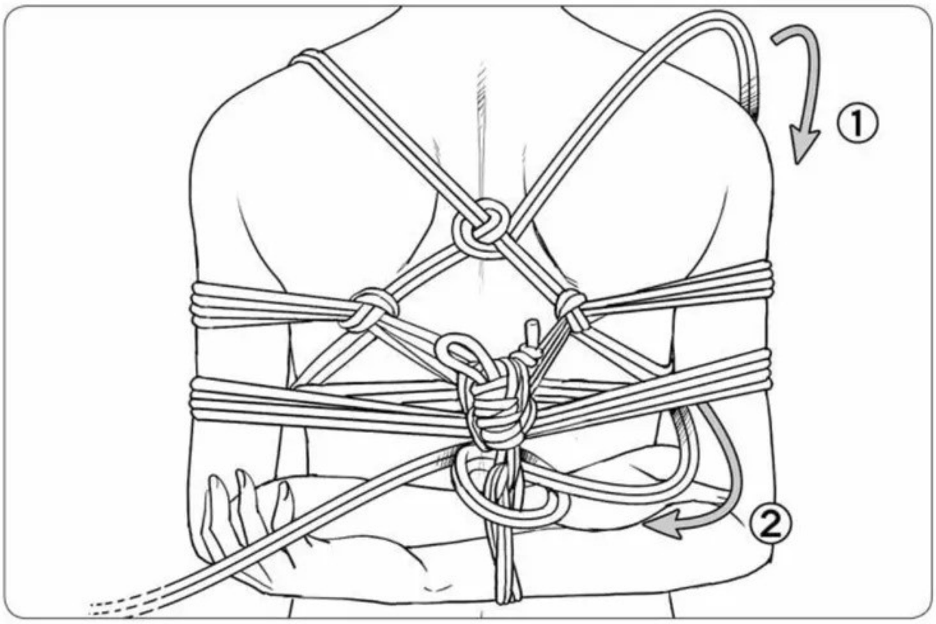


04 縄を背面に戻したら、今度は左側に先程と同じ手順で縄を通していきます。

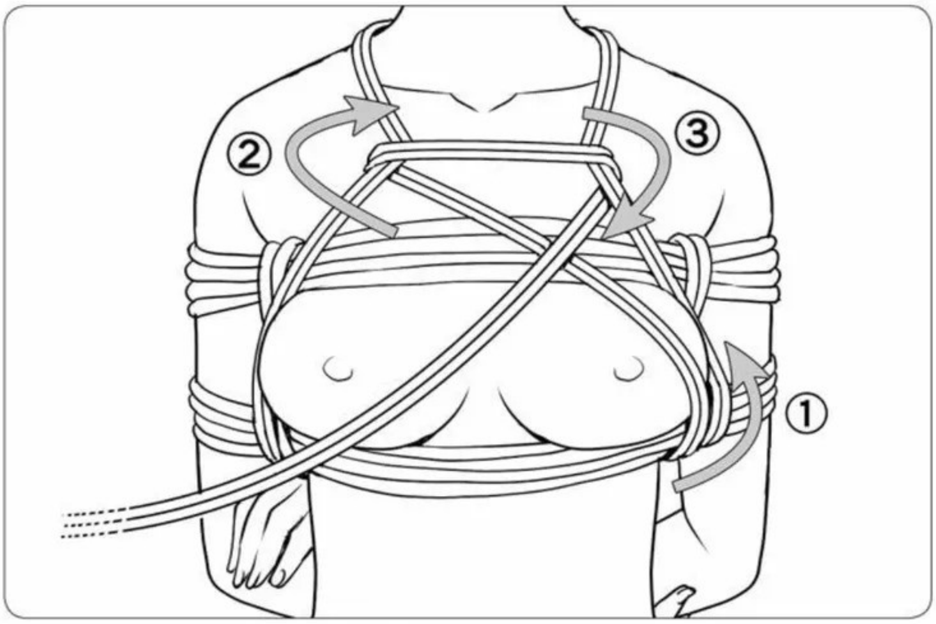


05 そのまま斜めに進むと先程の縄と交差します。今度は交差する縄の上から折り返し、図のように留めを作って右斜め上に縄を運びます。

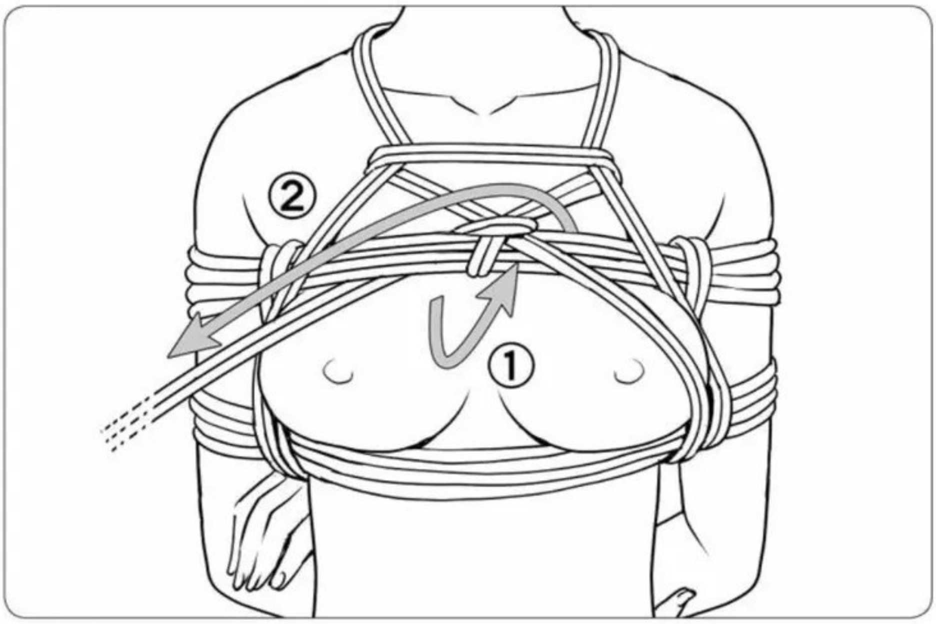




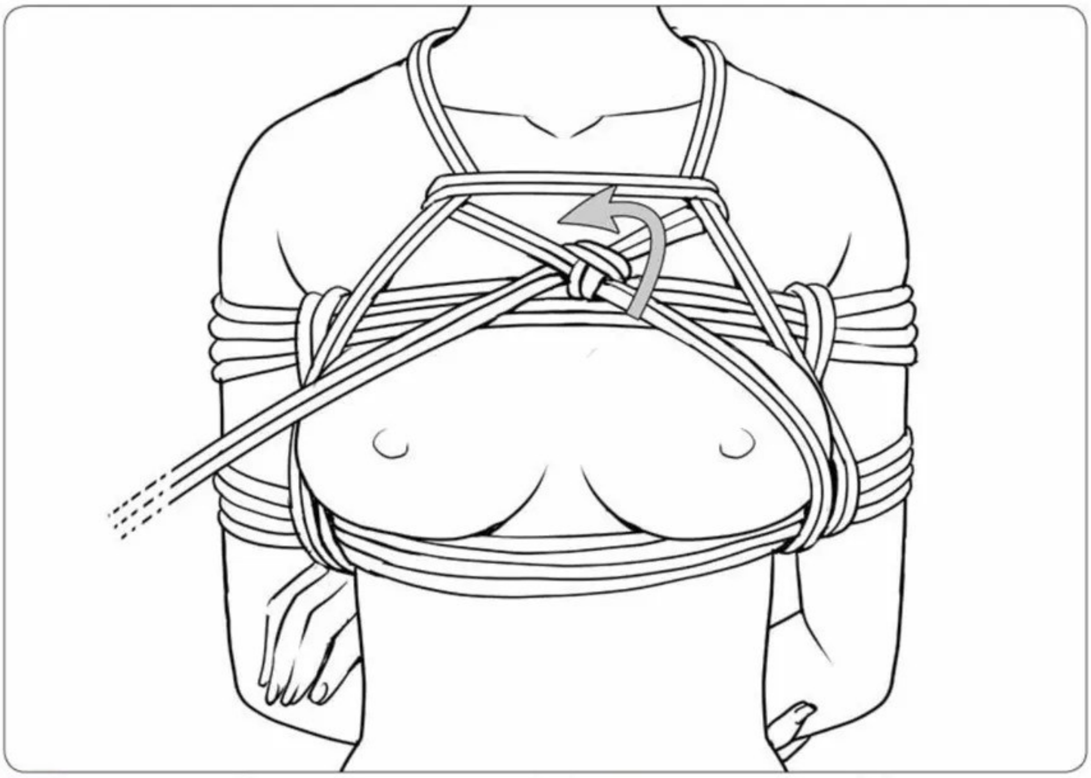
06 図と同じように身体の正面側に縄を通し、背面に戻した縄を軸縄に一周させます。これで先程掛けた縄のテンションを固定させます。



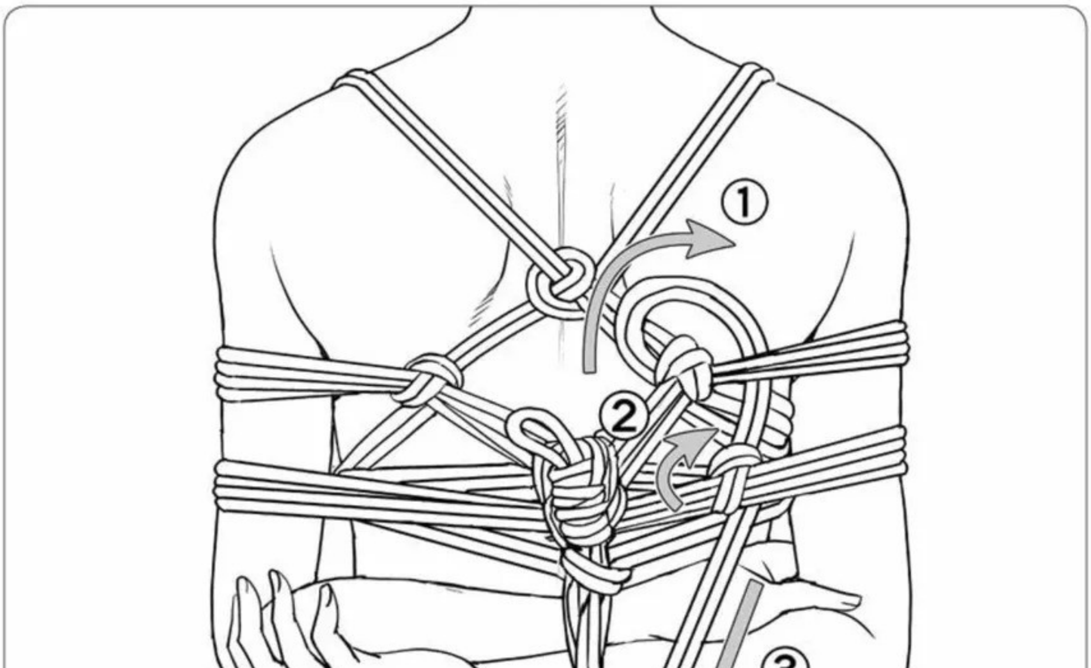
07 正面右側の閂の下から再度正面に縄を運び、正面左側の縦の縄に図のように引っ掛けて折り返します。そしてそのまま横に縄を運び、今度は正面右側の縄に同じように引っ掛けて折り返します。この時、斜めの縄が交差する部分を一度手でホールドし、両肩の縄のテンションを揃えてください。



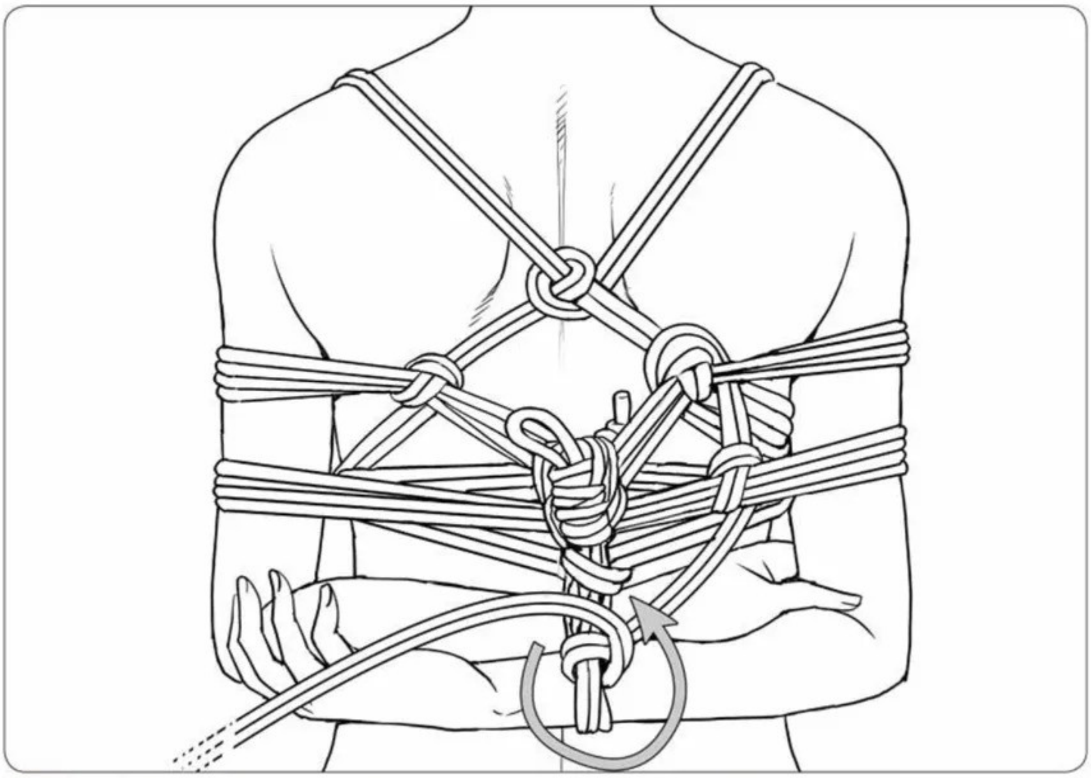
08 正面右側から斜めに運んだ縄と、上の胸縄を一緒にまとめます。まず胸縄の上から内側に折り返し、その時に斜めの縄の内側にも通します。さらに2本ある斜めの縄の上から左方向へ縄を運び、再度上の胸縄の下を通していきます。



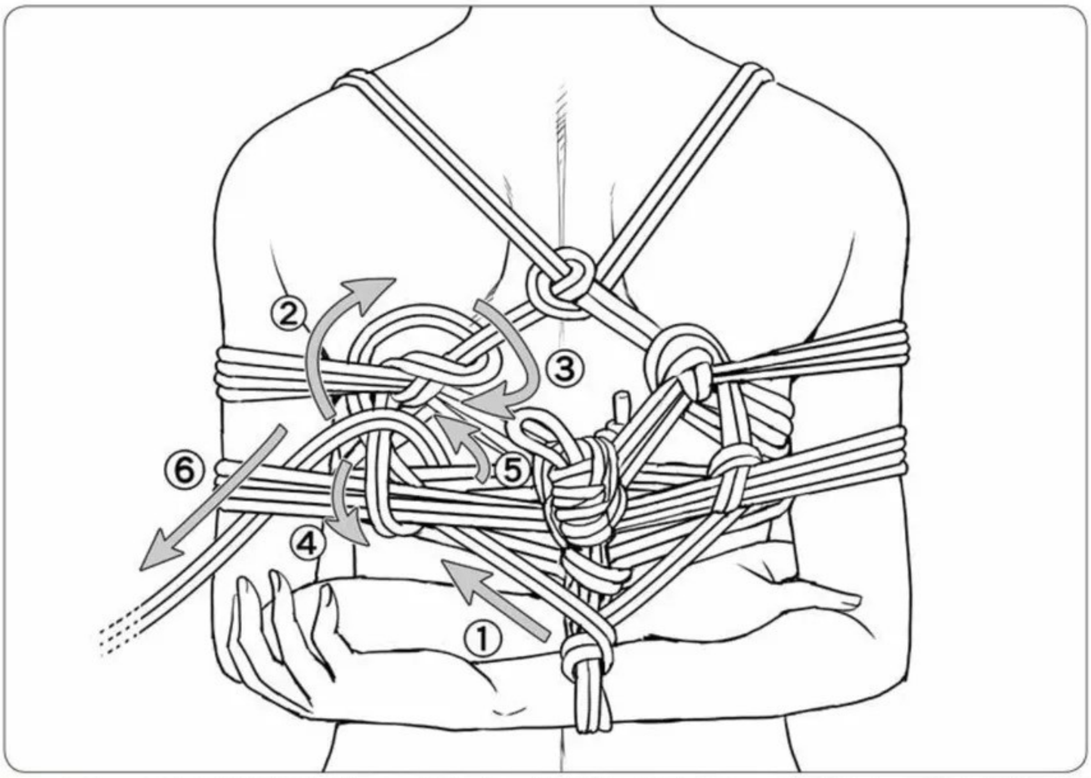
09 これは別のパターンです。先程の方法だと胸に上に大きなコブができるので、女の子によっては嫌がります。そんな時は上の胸縄には縄を通さずに留めてください。図08のほうがしっかり固定されるので、今回は図08のほうで進めていきます。



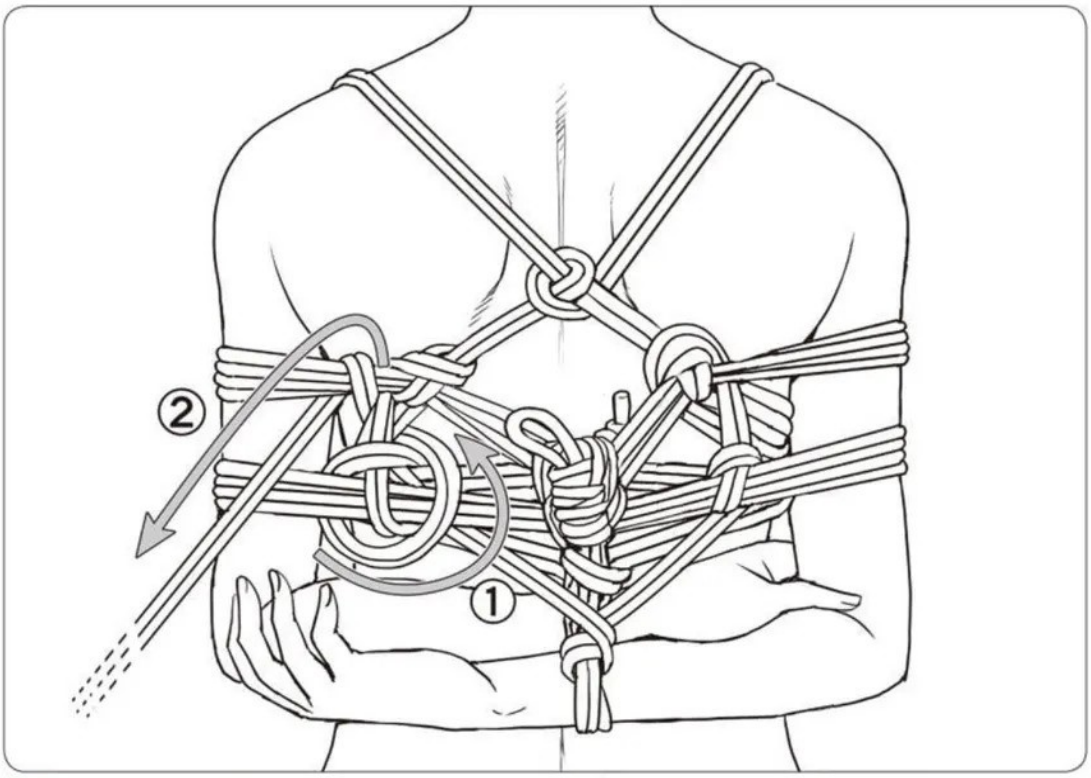
10 背面右側の閂の下から背中に縄を戻します。そして、上の胸縄の内側を通して先程の留めの部分で折り返し、今度は下の胸縄の上を通して内側に折り返します。折り返した後、元の縄を巻き込むようにしてまた折り返し、留めを作ります。



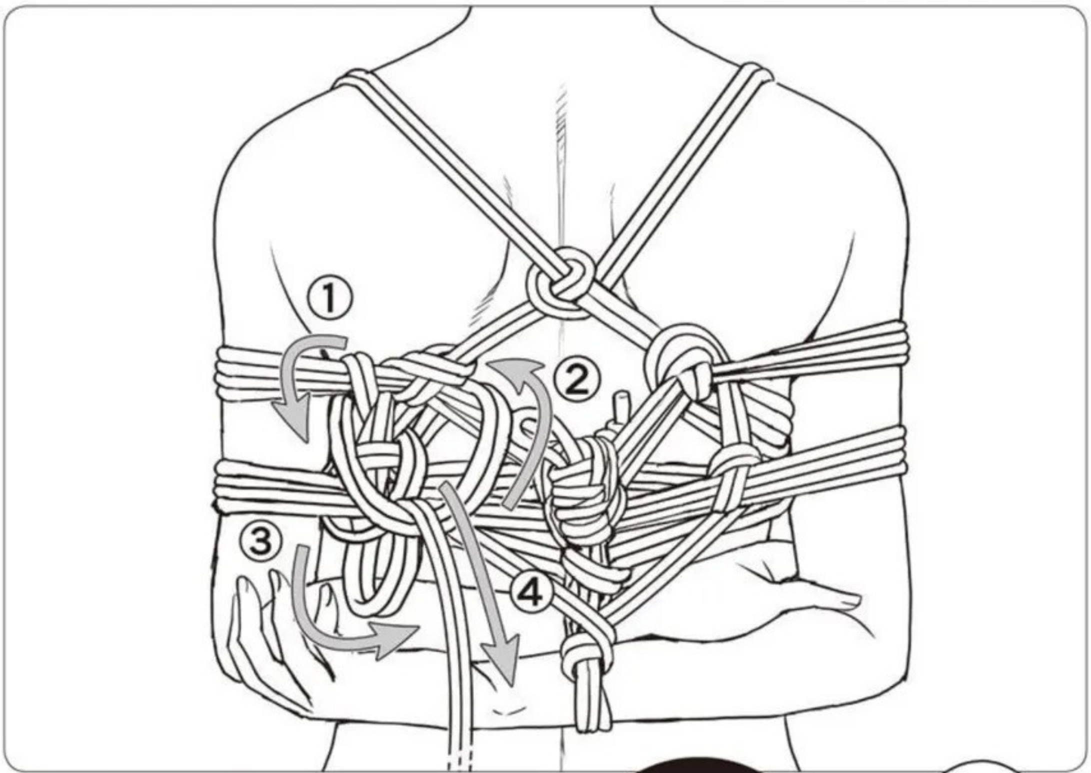
11 今度は手を縛っている縄の内側を通して背面左側に縄を運びます。そのまま通すのではなく、背面左側から一周させるようにして通してください。



12 そのまま反対側も留めていきます。先程と同じように、まずは上の留め部分で縄を折り返し、下の胸縄に留めを作って下へと縄を運びます。こちら側に留めを作る時は、手首から出ている斜めの縄も一緒にまとめてしまいましょう。

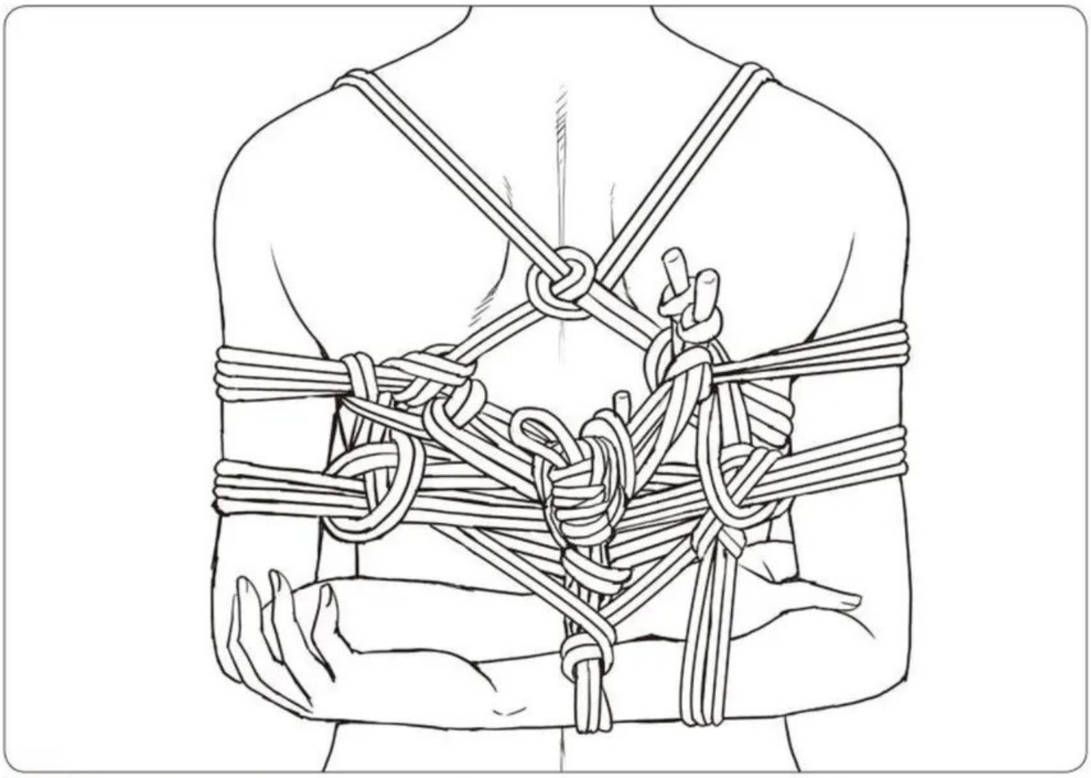


13 ここからは最終的な留めを作ります。まず縄を下から上に折り返し、下の胸縄の留めの内側を通して左側に運びます。そして上の胸縄に縄の上から一周させます。

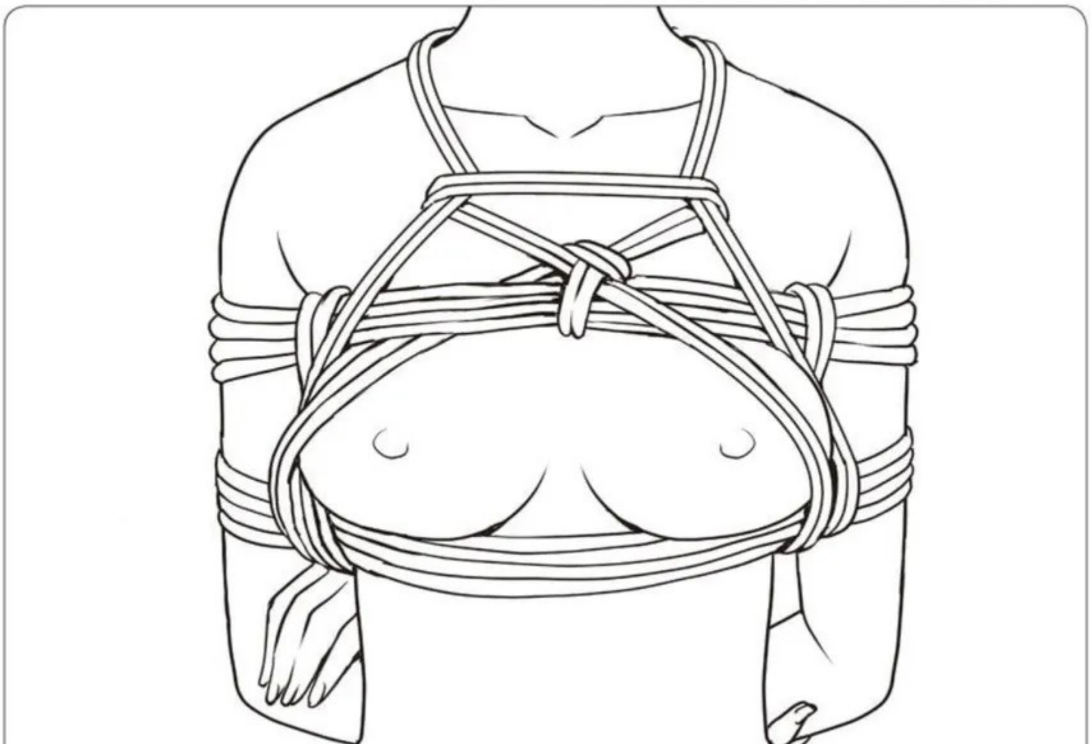


14 上の胸縄の留め部分を跨ぐようにして、留めの反対側部分に縄を折り返します。そして跨いだ縄の内側を通し、引っ張れば最終的な留めの完成です。もう手を離しても縛りが緩むことはありません。





15 余った縄は処理しましょう。先程と同じように、あまり立体的にならないように平らにまとめるようにしてください。図は後手を支えるようにしてまとめています。まとめる方法はいろいろあるので、目的に合った方法で行ってください。



16 正面から見た状態です。この状態で背面で吊ると、負荷が胸縄だけでなくネットも含めた面でかかるようになっています。
（※胸の留め部分は縄筋がわかりやすいようにしていますが、実際には右のイラストのように留め部分が水平に密着します）





illustration by ナユザキナツミ

Japanese Ropework Manual

03-5

下半身の準備

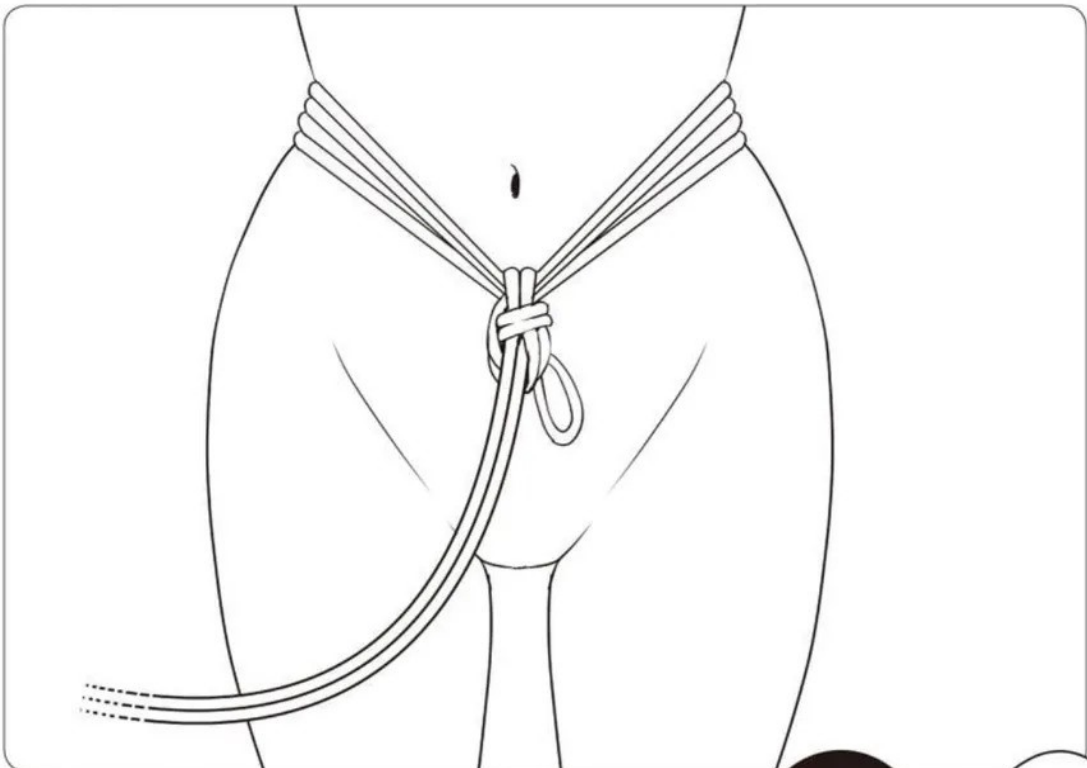
女の子を吊るための股縄の掛け方

ハーネスとしての股縄の縛り方

最後は下半身に股縄を掛ける方法です。

股縄は女性の股間を刺激するためのものですが、女の子を吊り上げる時のハーネスの役目もしてくれます。ただしその場合は、動いて股間が刺激されるような縛り方ではなく、吊縄を掛けても縄が身体を締め付けないように縛ってください。

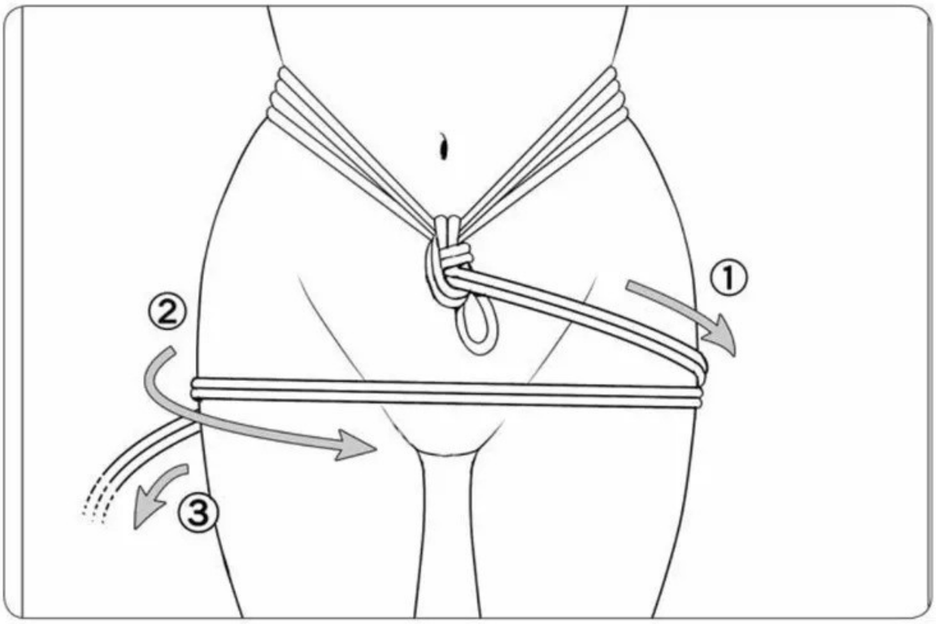
今回の股縄は、股間に縄を掛けない方法で行います。この方法で M 字開脚縛りをすれば、そのまま女性器責めに発展できるからです。縛るためだけではなく、縛った後のプレイも意識した股縄の掛け方です。



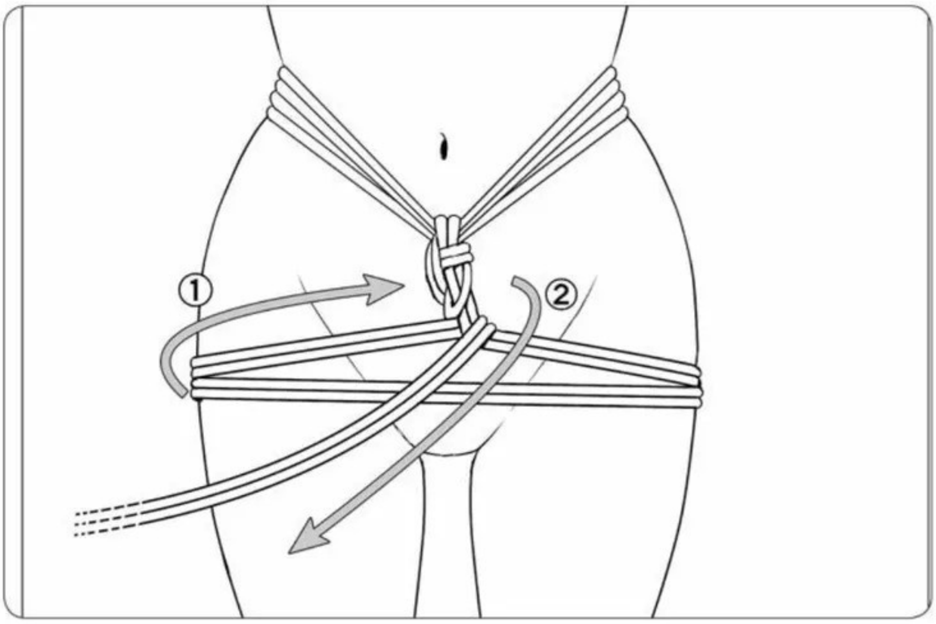
01 まず腰に縄を二周させます。そして縄をツイストさせて結びます（本結びのやり方は016 ページを参照）。そして、今回はさらにもう一度結び、結び目の強度を上げました。なお、腰縄はあまりきつくならないように、余裕をもって縛ってください。縄を下に下ろした時に、おへその下に結び目が来るくらいにしましょう。



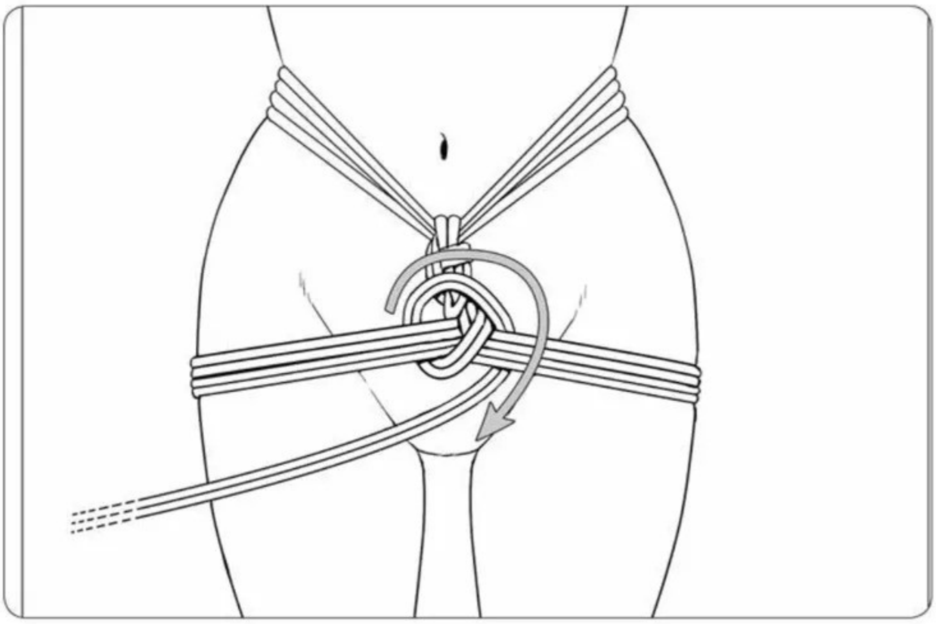
02 両脚をしっかりと閉じさせ、腰骨の下に縄を掛けて二周させます。この時はかなりきつめに縛ってください。

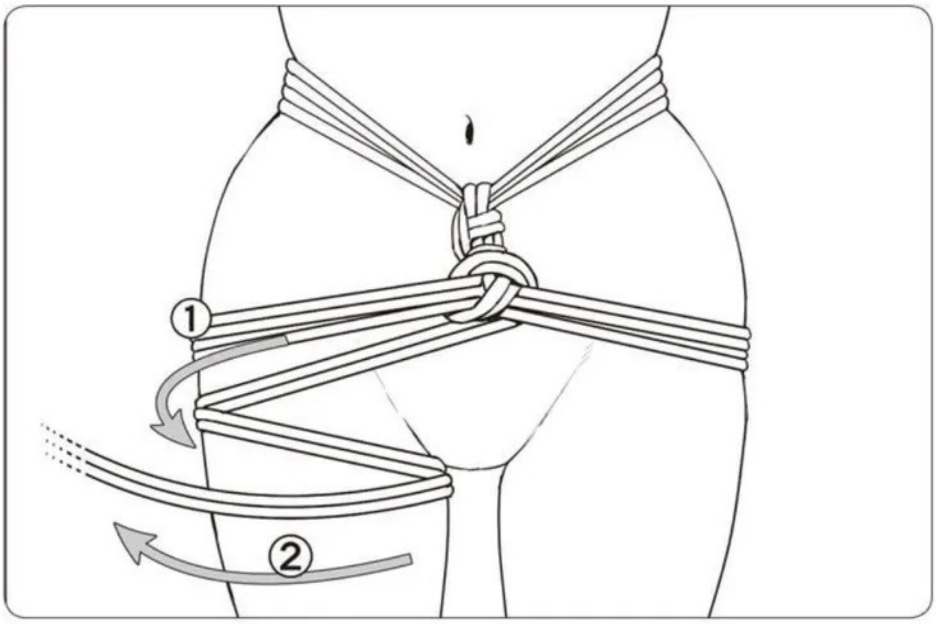


03 斜めの縄の内側を通して折り返し、斜めの縄を身体の中央へと移動させて真っ直ぐにします。

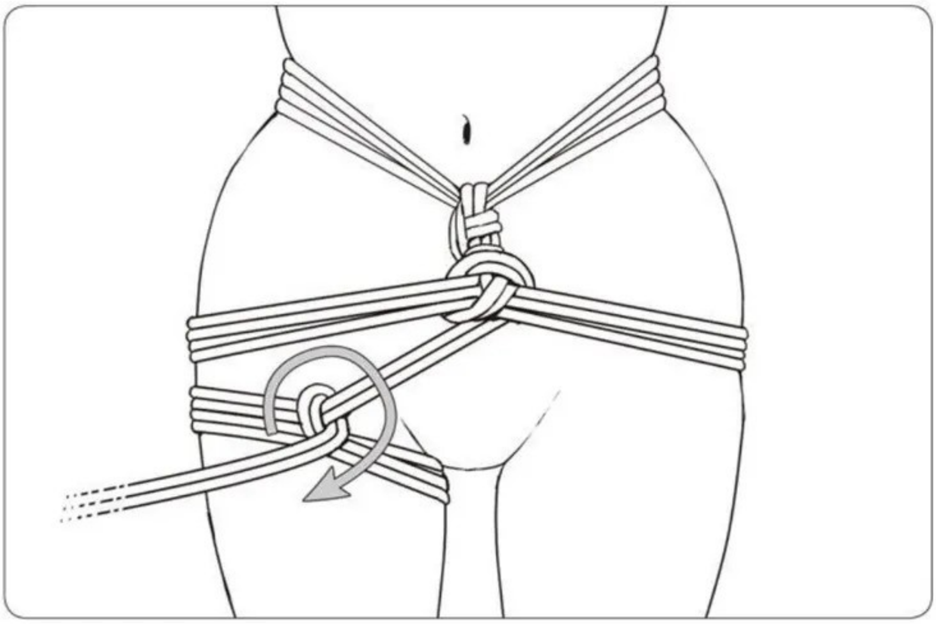


04 骨盤を締めている縄の上から、内側に折り返して縄に通し、縦の縄の上を通して、今度は骨盤の縄の内側から下へと通します。これで骨盤を締めている縄の留めができました。

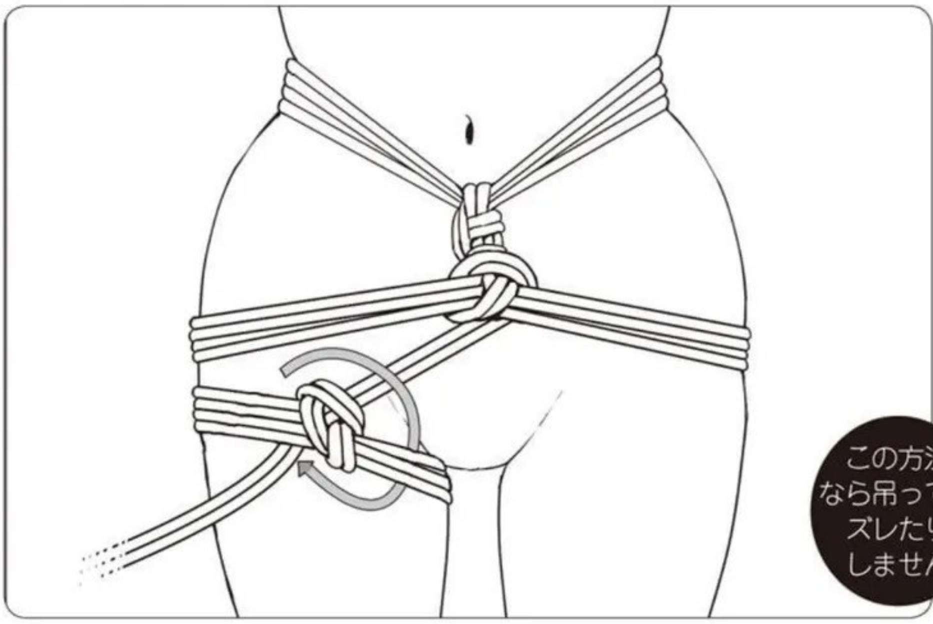




05 正面左側の脚に縄を二周させます。縄を掛ける時はまずお尻を上に上げ、さらにクロッチ（股上）部分を通すようにして巻いていきましょう。もし縄が足りなくなって継ぎ縄をする時は、結び目が大動脈が走っている部分にあたらないようにしてください。

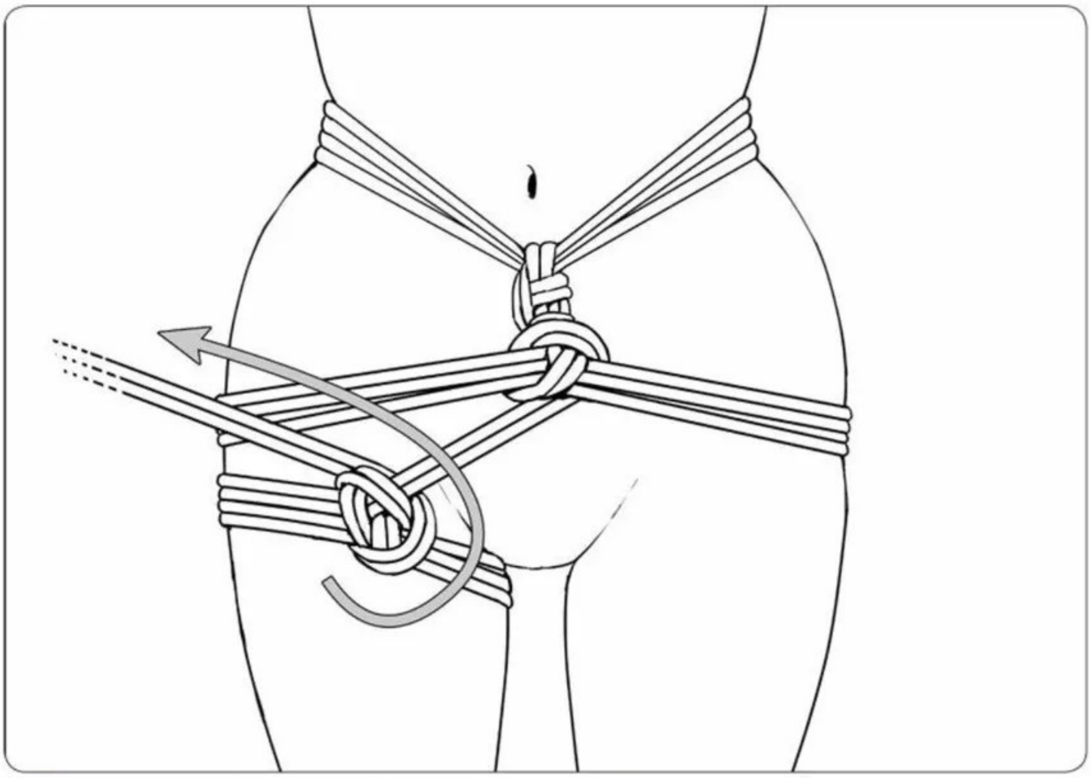


06 結び目から斜めに通っている縄に上から引っ掛けて折り返します。

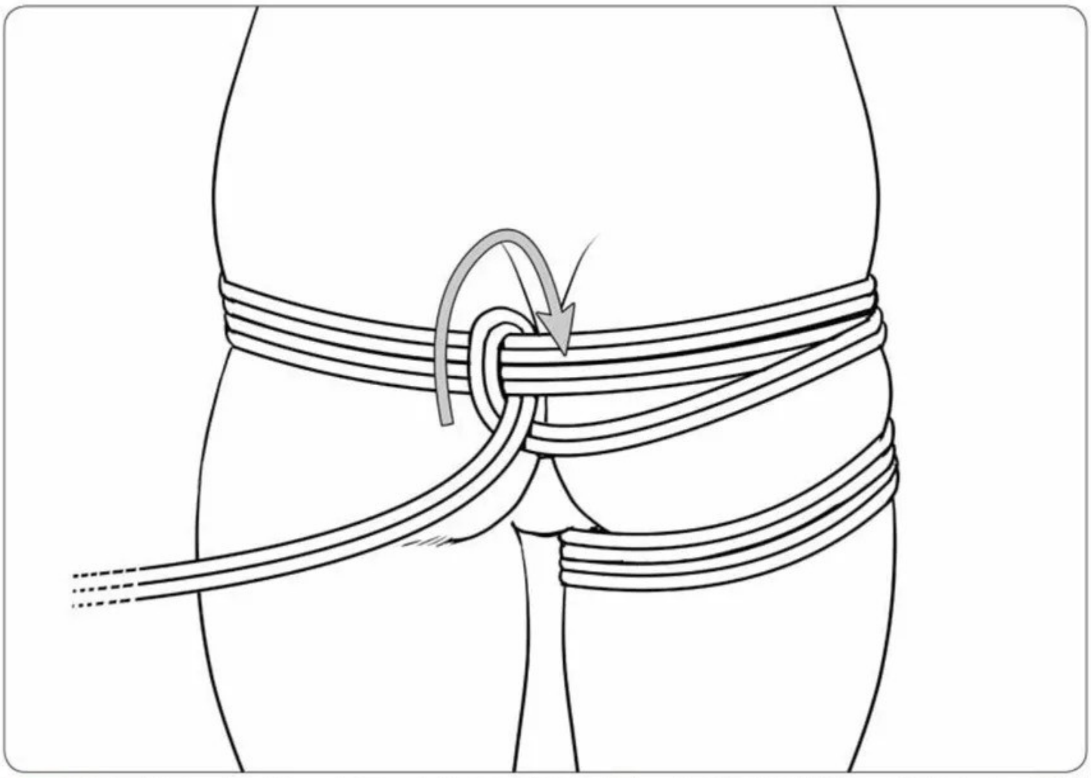


07 今度は太腿を巻いている縄の内側へ折り返し、また斜めの縄の上を通します。そして結び目の左側から骨盤の縄の内側を通して下へと縄を運びます。

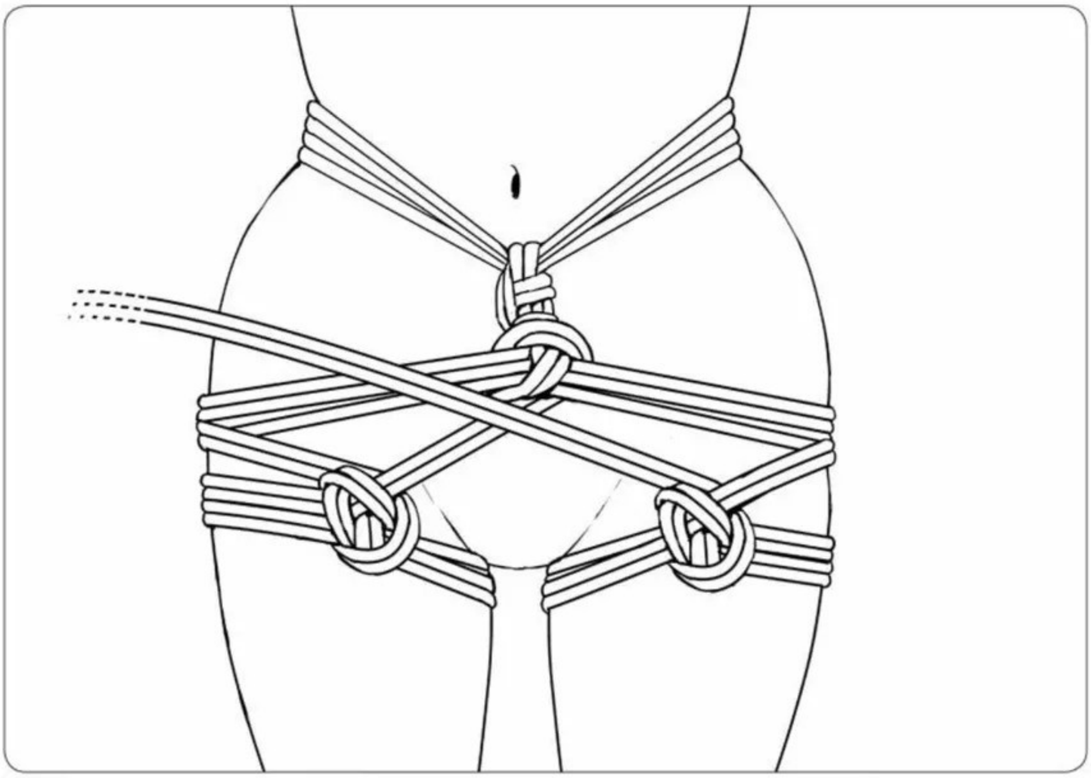




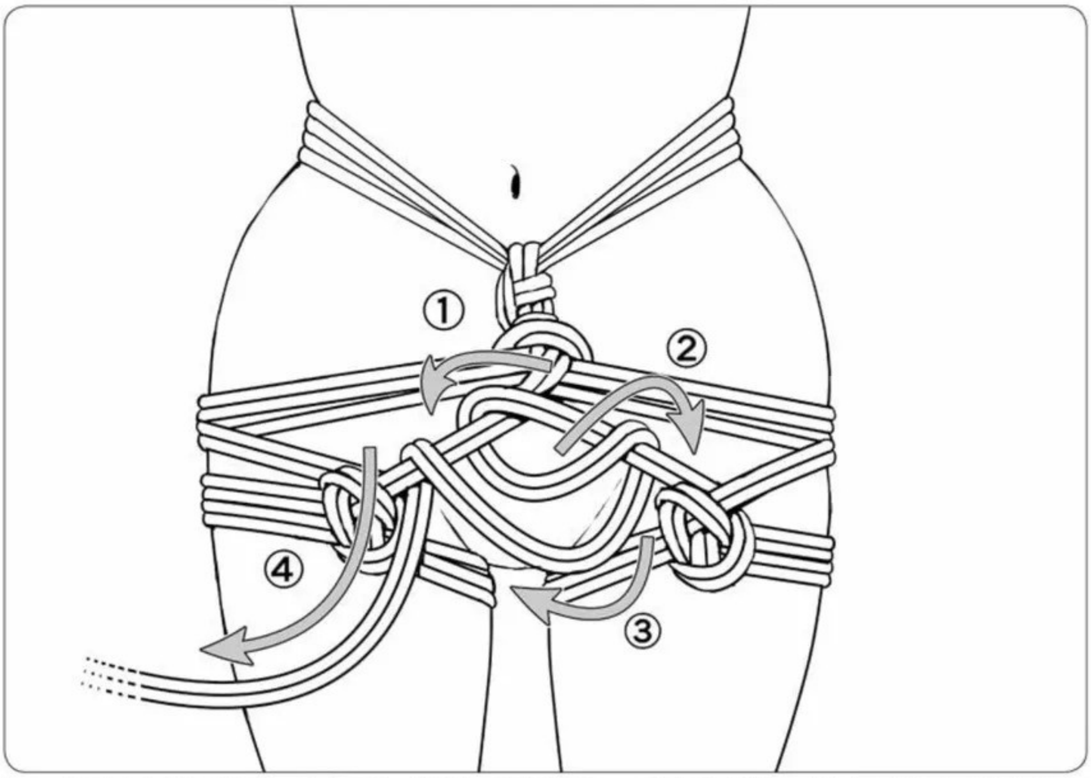
08 そしてまた斜めの縄の内側を通し、正面左側へと縄を運びます。こうすることでもう股下の縄のテンションは完全に固定されました。さらにこの留め方だと、結び目が腰の付け根にある快楽のスポットを刺激してくれます。



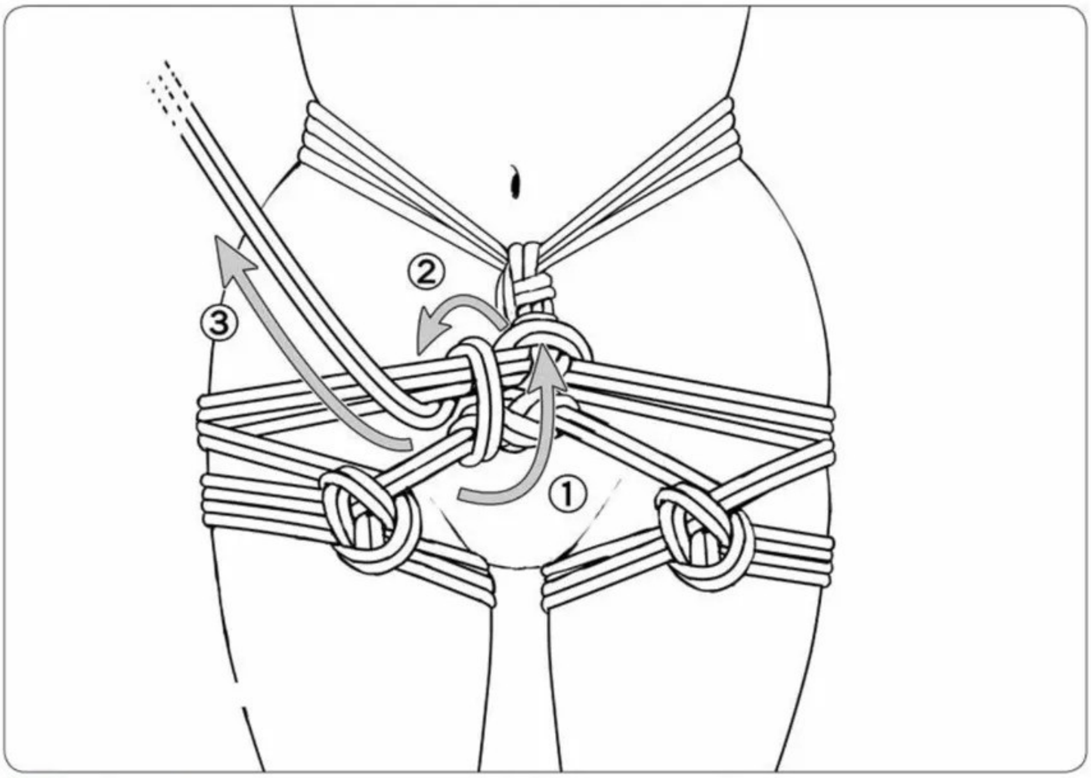
09 縄を背面へと回し、お尻の割れ目の部分で図のように折り返して留めます。腰縄と一緒にまとめて、この縄がズレないようにするためです。



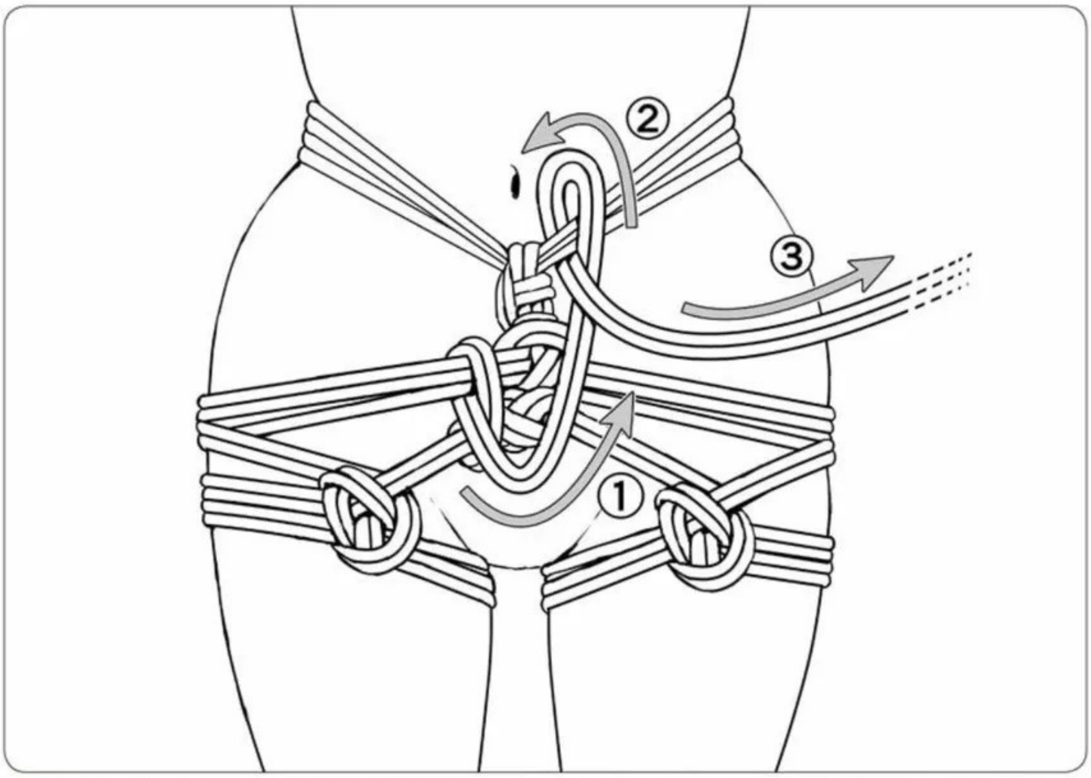
10 縄を正面に戻し、正面右側の脚にも縄を二周させます。そして先ほどと同じ手順で留めを作っていきます。



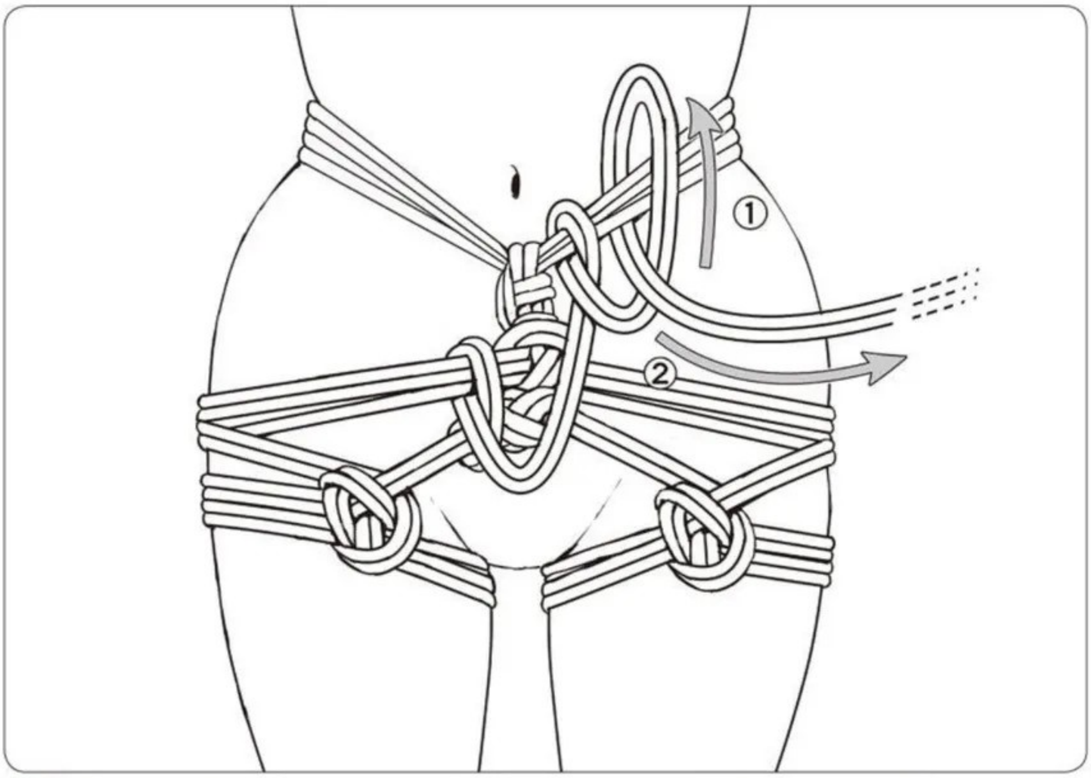
11 正面左側の斜めの縄に引っ掛けて折り返し、今度は右側の斜めの縄に同じように引っかけて折り返して、留めを作ります。さらにもう一度正面左側で同じ手順を踏み、完全に固定させます。



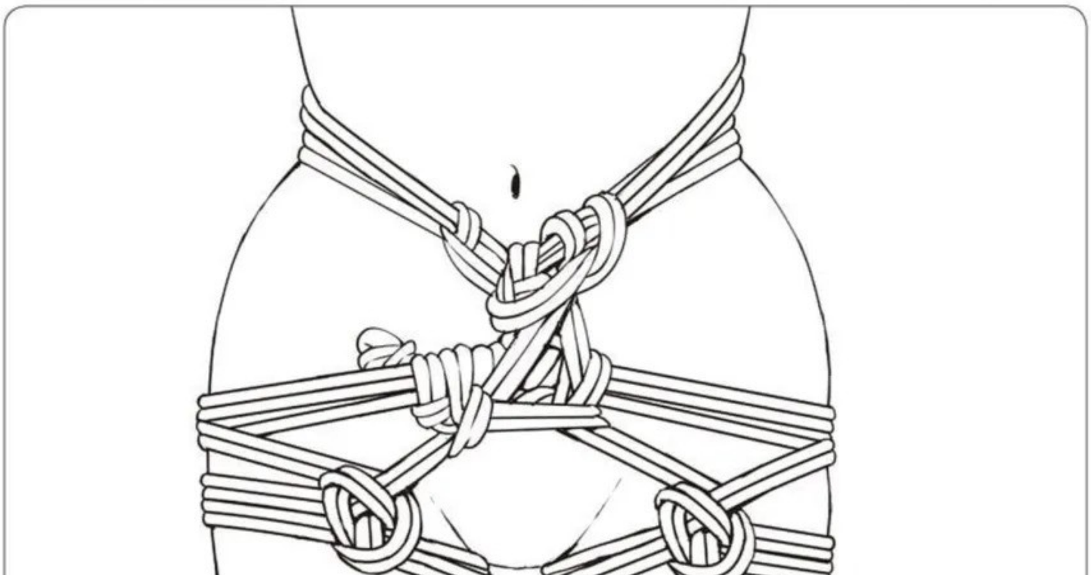
12 骨盤の縄に上から一周させて、上方向に引っ張ります。



13 縦の縄の上を交差するようにして、正面左側の腰縄の上に縄を通し、そこから内側へ折り返して留めます。折り返す先は、縦の縄と今通してきた縄の間です。



14 先程のままでも留まっていますが、念のためもう一度留めを作ります。やり方は先程と同じで、縦の縄と今通した縄の間に縄を通し、横に引っ張って縄で挟みこんで留めます。



15 余った縄を処理して完成です。しっかりと留めを作っているので、縦の縄に吊縄を掛けて吊り上げても、腰や骨盤、太腿が締め付けられることはありません。





illustration by ナユザキナツミ

女の子と緊縛プレイを楽しむための特別コラム03

SMホテルのススメ ～吊りも可能なマニア御用達ホテル～

吊り責めをするためには吊床が必要になります。そのため、自宅ではできないという人も多いはずです。そんな人にぜひオススメしたいのが、SMをテーマにしたSMマニア用のラブホテルです。

SM専門のラブホテルには、吊床が設置されている所が多く、誰でも吊り責めを楽しむことができます。また、SMマニア御用達のラブホテルなので、どんなに女の子が興奮して大きな嬌声をあげても、苦情が来ることもありません。

SM専門のラブホテルではなくても、SMルームがあるラブホテルもたくさん存在しています。吊床があるSMルームも多いので、それを活用するのもオススメです。

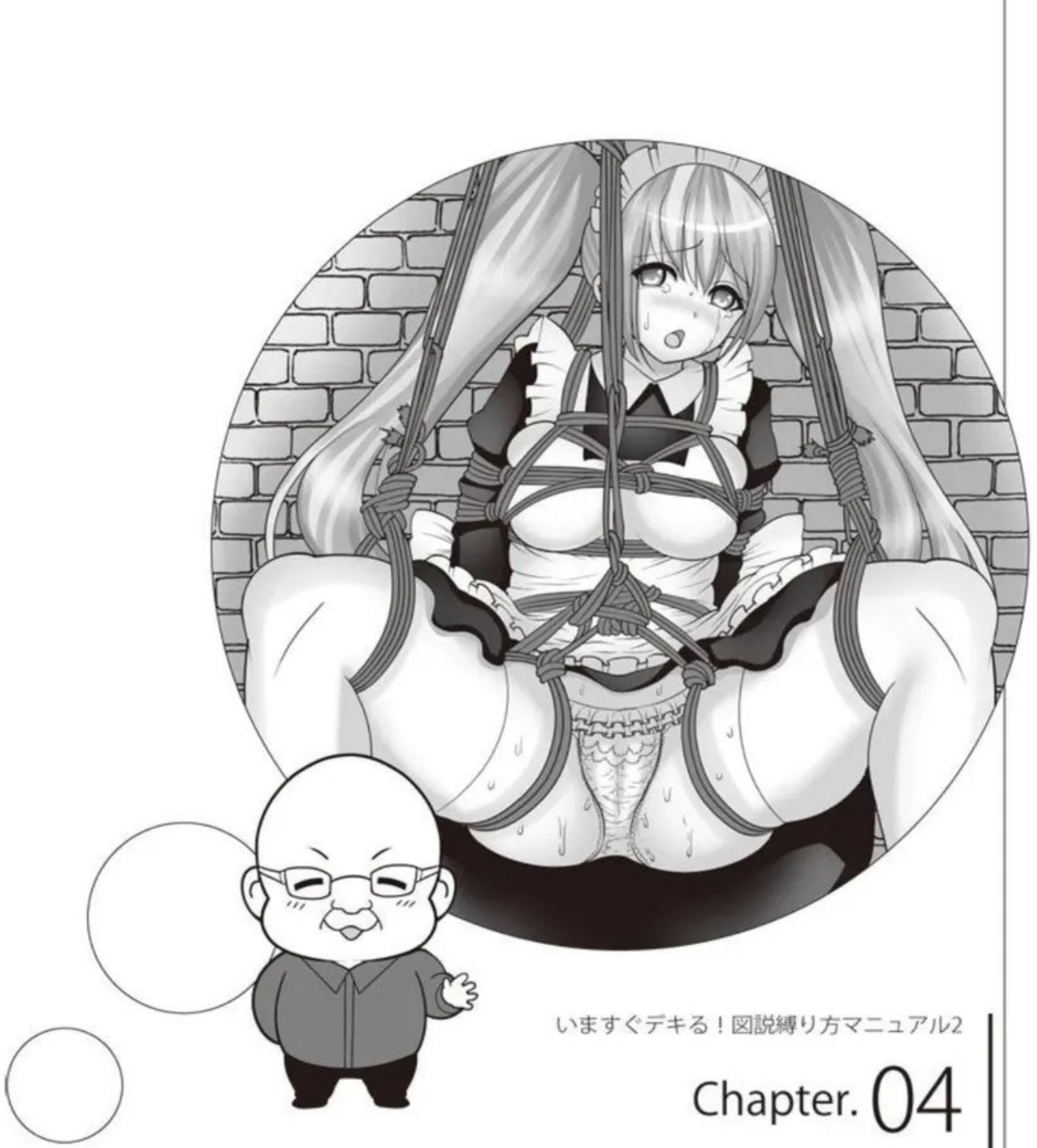
もちろん、SM専門のラブホテルやSMルームは、吊り責めを楽しむ人のためだけにあるわけではありません。磔台や三角木馬責めができるホテルもありますし、それらに女の子を拘束して、鞭打ちやロウソク責めといったSMならではの楽しみを満喫することもできます。

また、SM専門のホテルの中には、お客同士のプレイを黙認している所もあります。そのため、他の部屋のマニアカップルさんと一緒に、合同SMプレイや合同緊縛プレイを楽しめることもあります。こうしたプレイが密かに楽しめるのも、SM専門のラブホテルならではの魅力です。



様々なSM器具が揃うSM専門ラブホテルなら、吊り責めや拘束責めなど多様なプレイが楽しめます。

なお、SM専門のラブホテルは、その性質や設備上、一般のラブホテルよりも比較的値段が高めに設定されています。ですが、吊りや様々なSMプレイを満喫できる場所ですので、興味のある方はぜひSMホテルを活用してみてください。



Chapter. 04

風見蘭喜先生の
吊りの基本講座②

The Japanese Ropework Manual. For Beginner and Intermediate.

人気緊縛師・風見蘭喜先生が
吊り責めに必要な技術を
実践しながら解説

illustration by ナユザキナツミ

Chapter 04 風見蘭喜先生の吊りの基本講座②

背面吊り

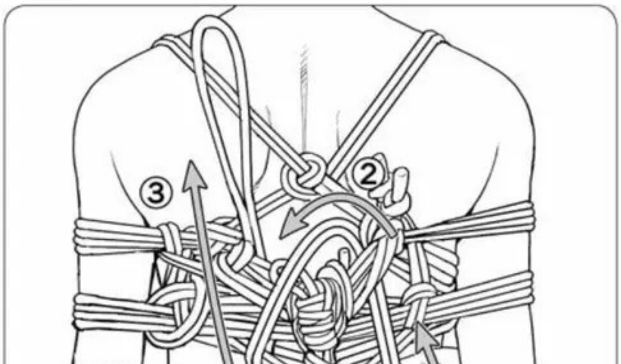
女の子を背面で吊って拘束する

女の子を背面で吊り拘束する

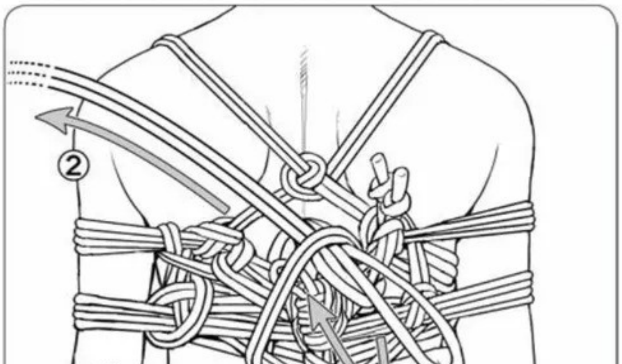
それでは吊りの手順を解説していきます。まず最初にするのは、女の子を背面で吊り、拘束する方法です。

これは宙吊りにはせず、背面で吊った状態にする縛り方です。そのまま吊り上げることも可能ですが、初心者向けではないので、今回はあくまで背面で拘束するための縛り方と思ってください。

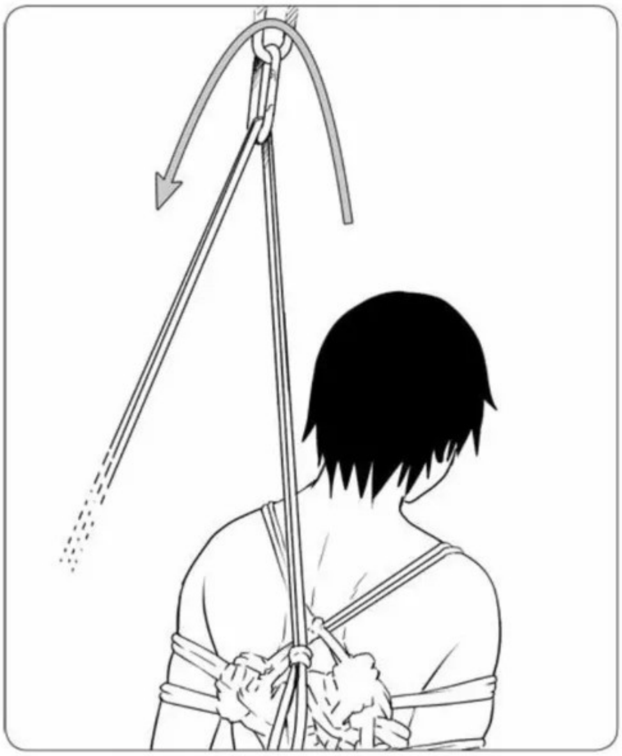
この縛り方を最初に紹介するのは、ここから二種類の吊りへと展開させていくためです。そして、女の子を宙吊りにせずに、吊りの基本を理解してもらうためでもあります。まずはこの背面吊りの方法を覚えて、吊りに必要な基本的な技術を習得していってください。



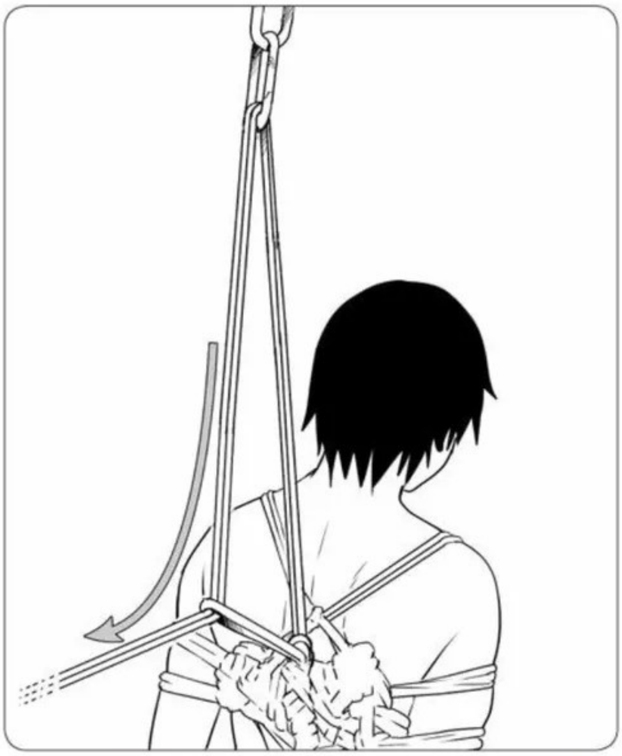
01 胸縄の内側と外側に、Nの字を書くようにして縄を掛けます。まず背面右側の胸縄の内側に縄を通して折り返し、胸縄の表側から左下に通します。そしてまた下から内側を通して上に通します。



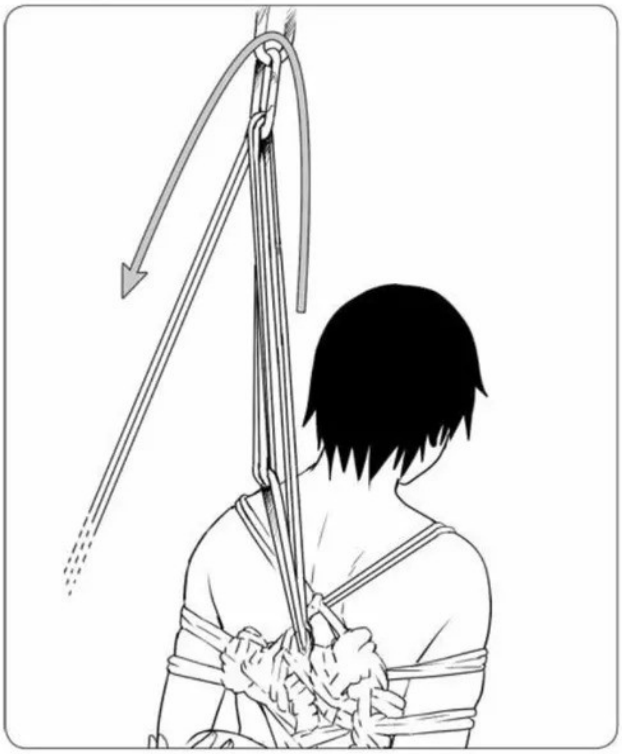
02 背面右側の下の縄と、中央の斜めの縄を一緒に持ち、その上に縄頭をクロスさせ、上記２本の縄の内側へ折り返して通します。そしてそのまま縄頭と縄尻を引っ張って結びます。縄頭は長めに残しておいてください。



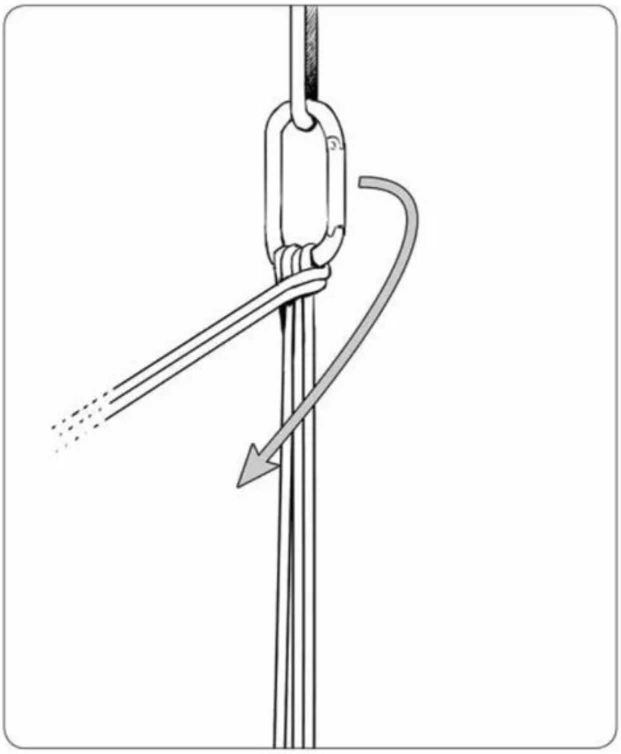
03 結んだ縄をそのまま吊床のカラビナに通します。



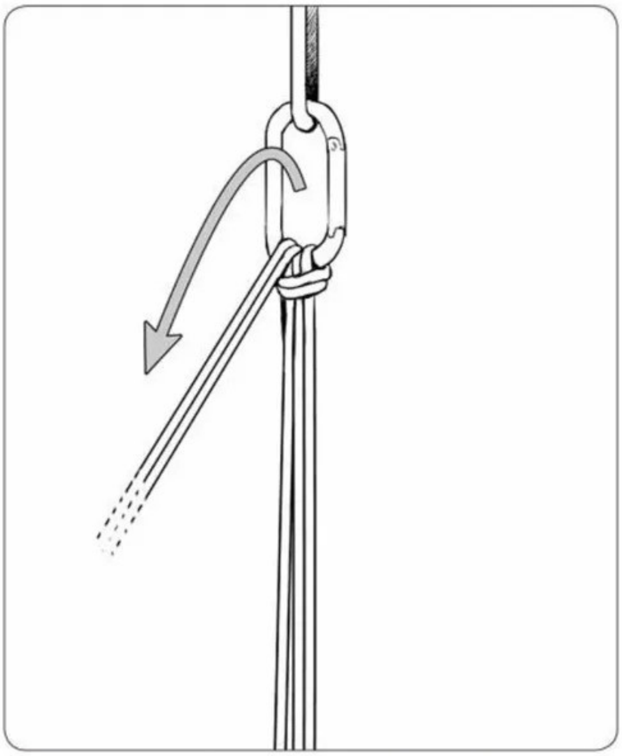
04 カラビナに通した縄を、今度は背面の縄頭に通します。



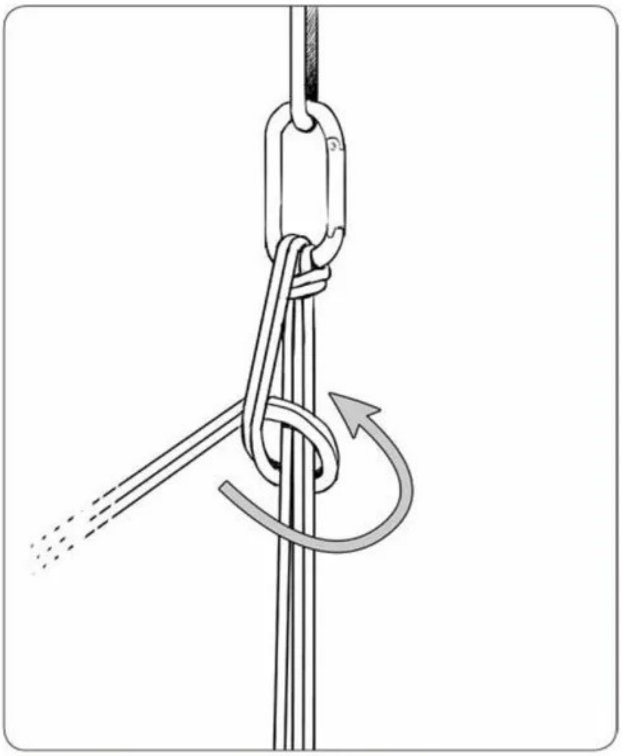
05 縄頭に通した縄を、もう一度カラビナに通します。



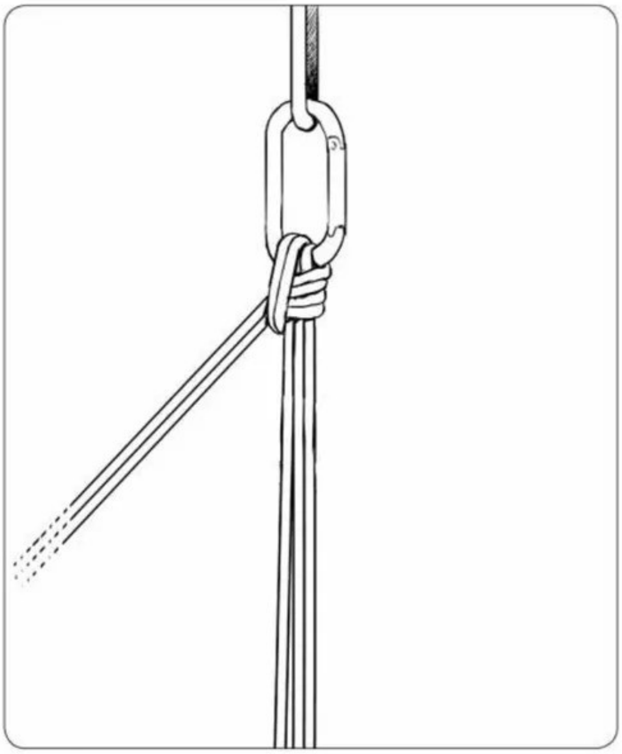
06 安全面を考えて、ここで一度留めを入れます。まずカラビナに掛かっている縄に、縄を一周巻きつけます。



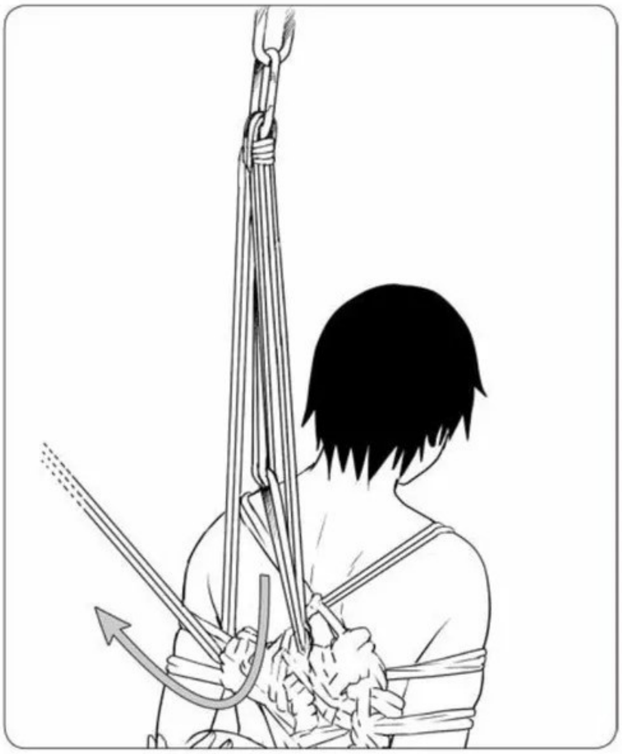
07 一周回した縄を、もう一度カラビナに通します。



08 カラビナよりも少し下の位置でもう一度縄を一周させ、カラビナと巻いた縄の間に縄を通します。



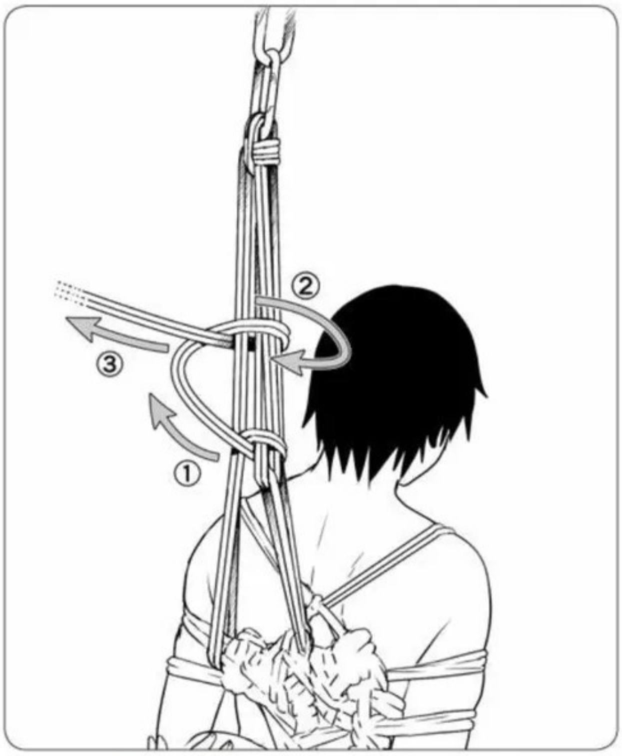
09 これをカラビナ側に引き上げれば、留めの完成です。



10 このままでもいいのですが、今回は体勢を安定させるために、背中の両側にも吊縄を掛けます。まず、先程の縄を背面左側の胸縄の内側に通します。通す位置は、留めを作った場所より左側です。



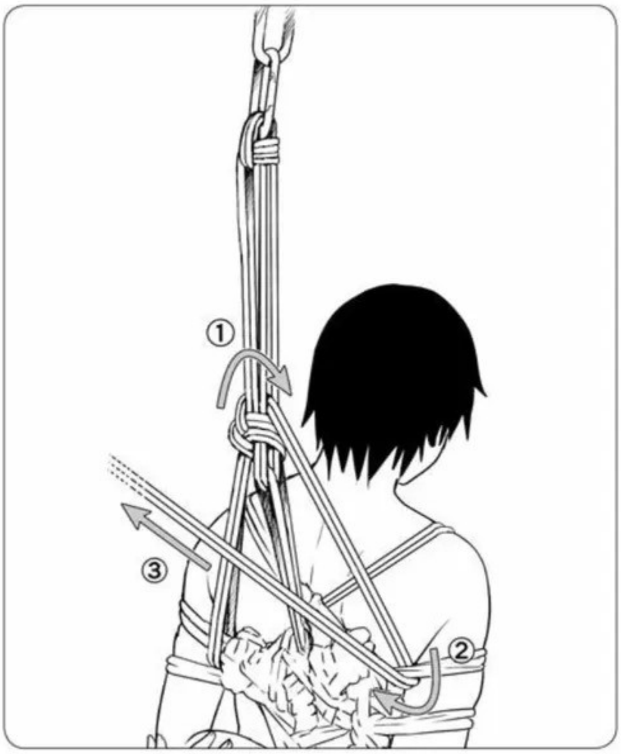
11 縄を通したらそのまま上に折り返し、吊縄に一周巻きつけます。巻きつけ方は図08と同じです。



12 念のために、もう一度図11と同じように縄を巻きつけます。巻きつける位置は図11よりも少し上です。



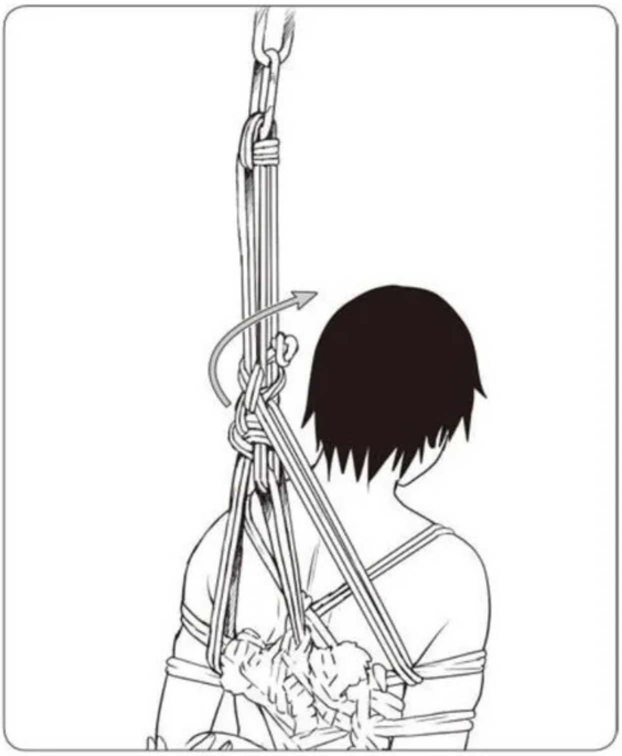
13 そのまま縄を引き下げれば、留めの完成です。



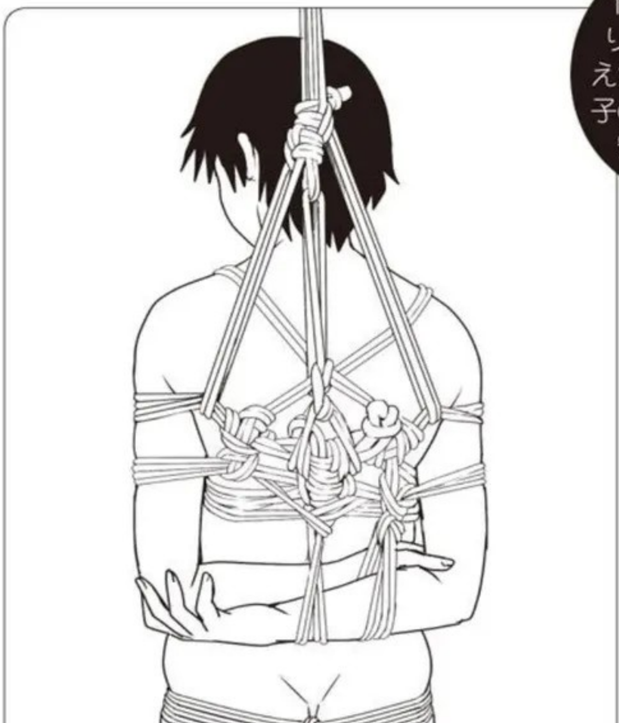
14 吊縄の間を通して、今度は背面右側も同じように縄を掛けます。



15 同じように吊縄に留めを作ります。やり方は図11～13と同じです。



16 最後に余った縄を、吊縄に回して留めます。これもやり方は図11～13と同じ方法です。



17 これで３本の縄で女の子の身体を支えることができました。この吊り方のポイントは、支点が増えたことで身体が安定し、吊った時に横揺れを防げる点にあります。





illustration by ナユザキナツミ

Japanese Ropework Manual
04-2

M字開脚吊り

女の子を恥ずかしい格好で吊り上げる

片脚吊りからＭ字開脚へ

背面吊りのまま、片脚吊り～Ｍ字開脚吊りへと展開していきます。

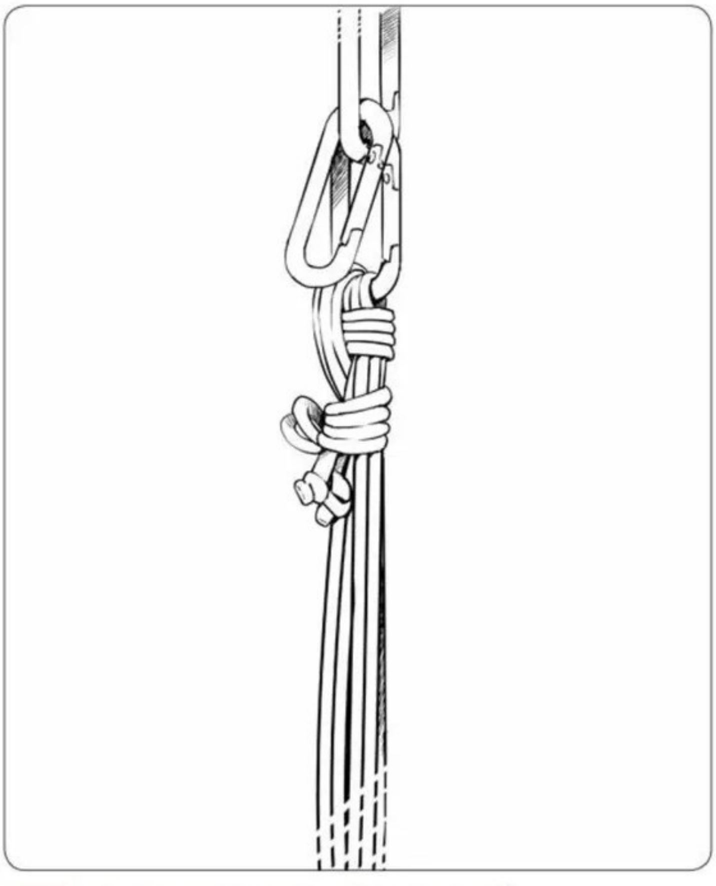
片脚吊りはそれ自体でも羞恥心を煽る吊り方ですが、Ｍ字開脚で吊る過程でも必然的にこの格好になります。

また、背面吊り、片脚吊り、Ｍ字開脚吊りは、それぞれ女の子の吊られている状態が大きく違います。

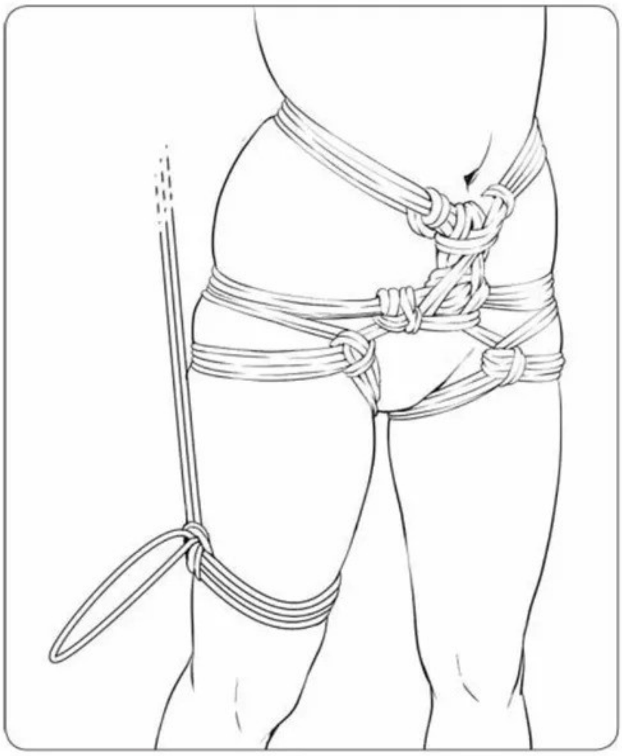
背面吊りは、吊り上げなければ女の子は両足を着いたまま、安定した状態でいられます。片脚吊りは、女の子が片脚だけで自重を支えることになり、宙吊りにしなくても吊られている感覚を味わうことができます。そしてＭ字開脚吊りは、完全に宙吊りになる感覚を味わうことができます。

もし、受け手の女の子に緊縛の経験がない場合は、こうして段階を踏んで吊りに慣らしていくといいでしょう。

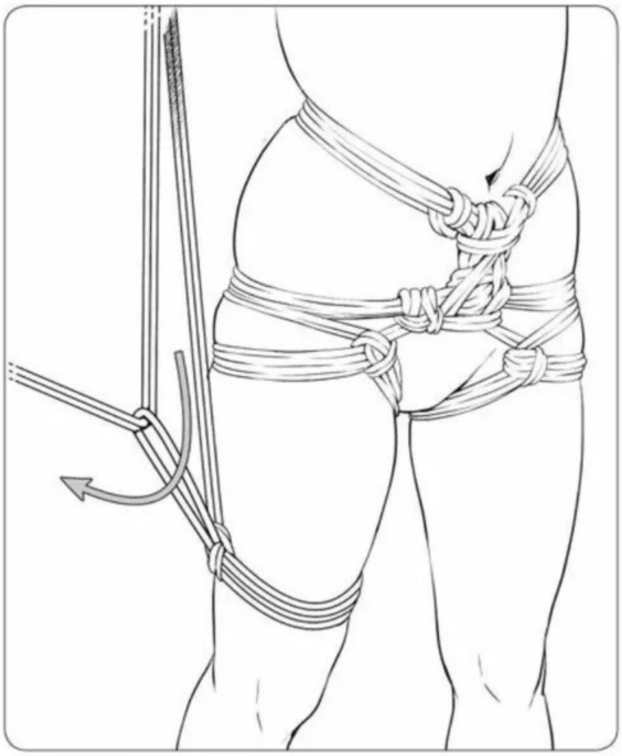
また、ここでは吊りをする際の吊縄のバランスについても解説していきます。女の子を完全に吊り上げるためには、吊り上げた時の女の子のバランスが重要になります。その点もしっかりと確認しながら、女の子を吊るようにしてあげてください。



01 片脚を吊るために、新しいカラビナを足します。すでに背面用のカラビナには縄を通すスペースがないので、新しいカラビナに脚の吊縄を掛けていきます。



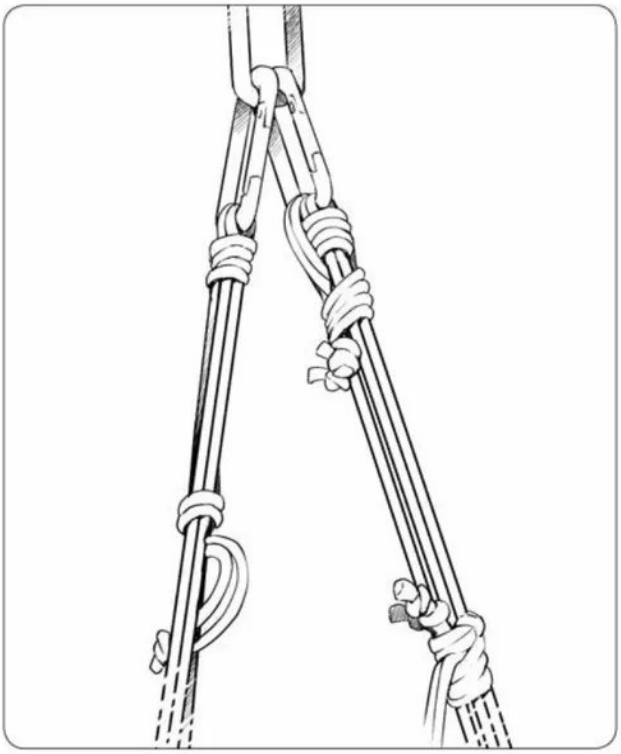
02 女の子の脚に縄を二周させ、そのまま結びます（本結びのやり方は016ページを参照）。膝の裏には絶対に縄を掛けないでください。



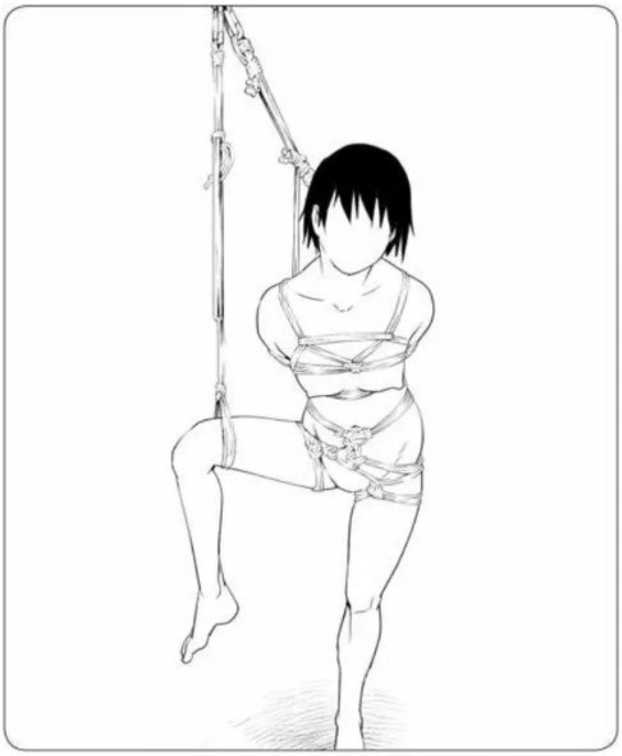
03 縄をカラビナに通して折り返し、縄頭に通してから、また折り返してカラビナに通します。



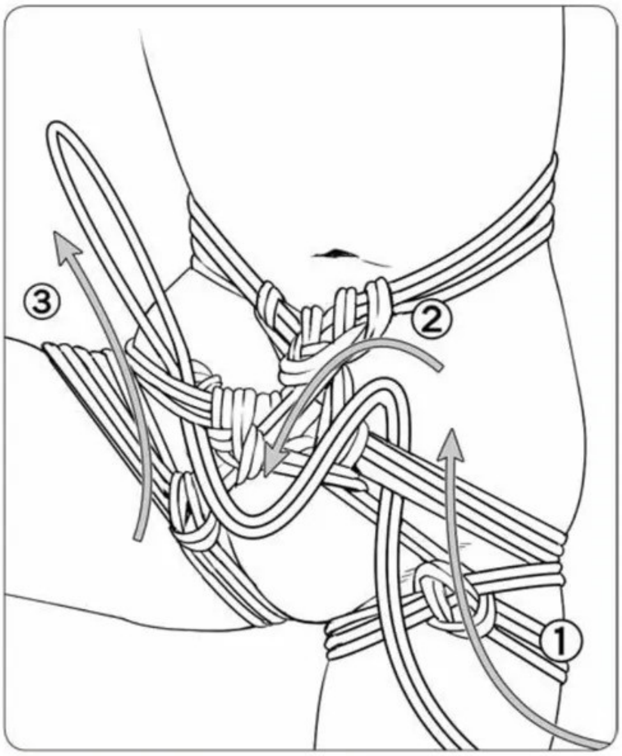
04 縄を引いて女の子の脚を吊り上げていきます。女の子の体勢を前に倒し、太腿を手で持ち上げながら吊り上げると、縛り手も女の子もラクに脚を吊り上げることができます。



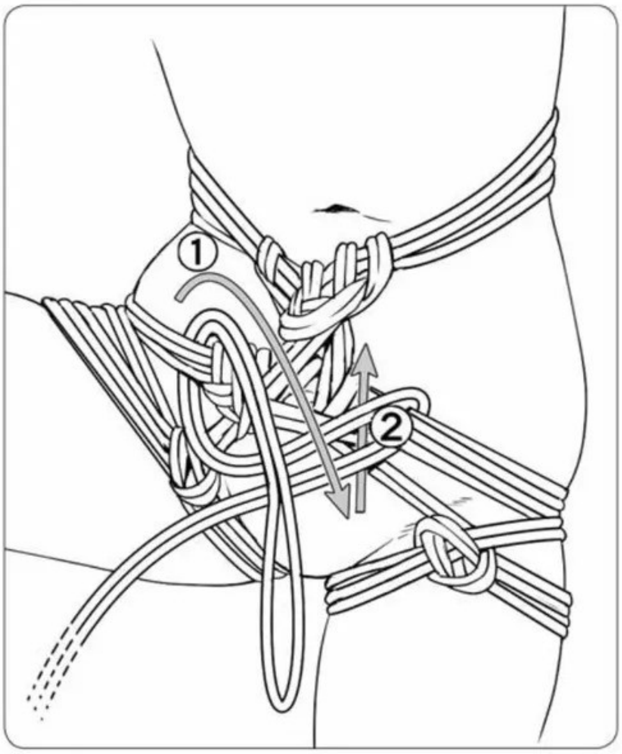
05 背面吊りの時と同じ手順で、吊縄をカラビナに留めます。



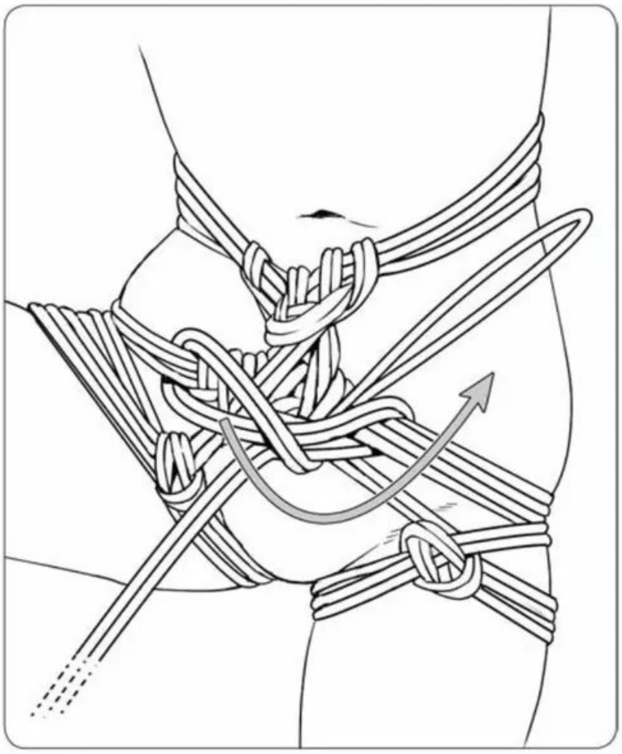
06 これで片脚吊りの完成です。このままでも様々なプレイを楽しむことができます。



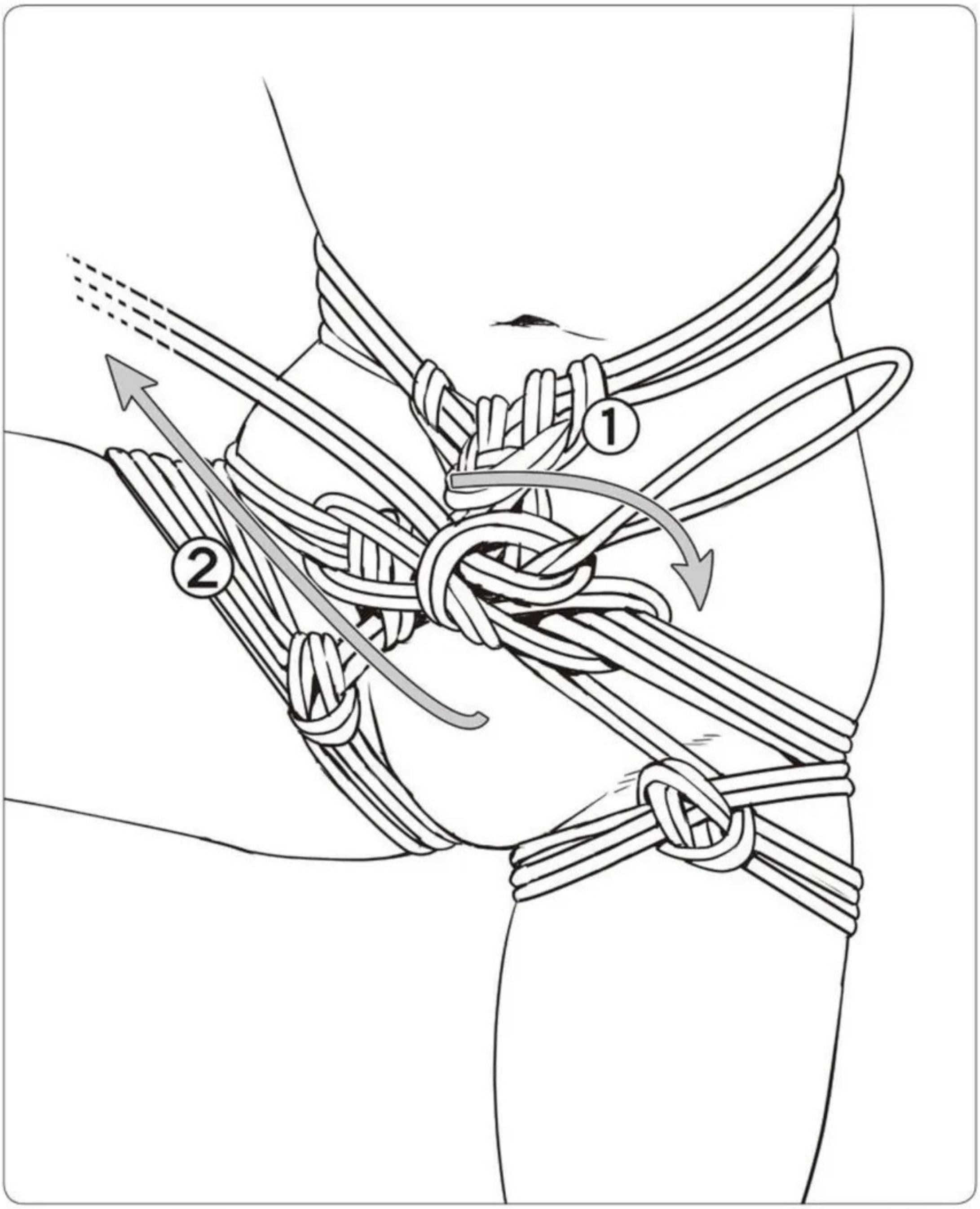
07 そのままM字開脚吊りへ展開していきます。もう片方の脚に吊縄を掛ける前に、股縄に縄を掛けます。掛け方は背面に縄を掛けた時と同様、腰骨の縄にＮの字を書くように縄を通していきます。



08 先程と同じように、中央の縄と左の縄を一緒に持ち、縄頭をその上に重ねるようにして折り返し、一緒に持った縄の下から縄頭を通します。

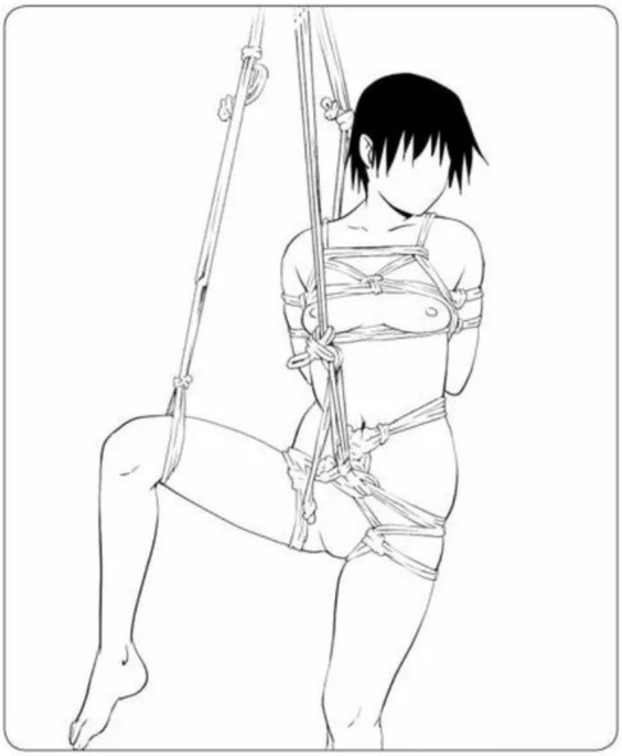


09 縄頭と縄尻を引き、結びます。補助縄なので、さらにこの後もう一度結んでおくといいでしょう。

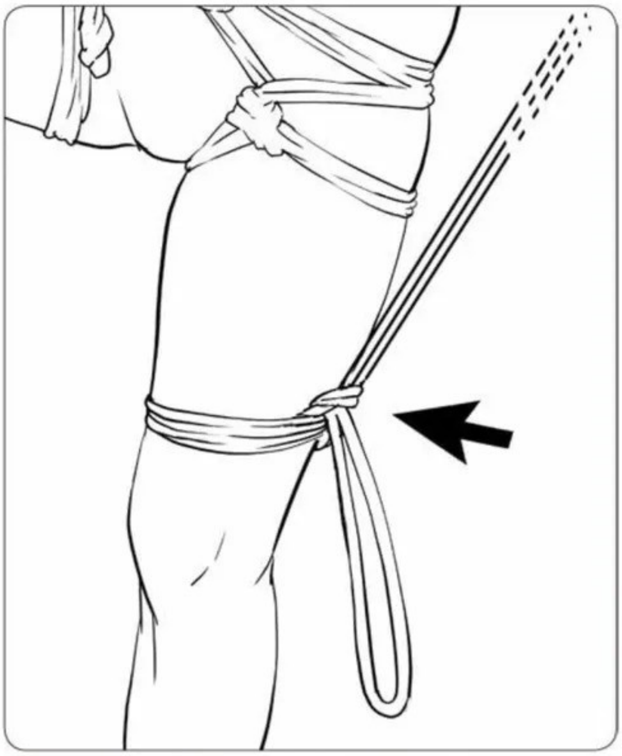


10 もう一度結んだ状態です。そのまま腰の吊縄をカラビナに通します。さらに折り返した縄をもう一度カラビナに通し、その後はいったん仮留めしておいてください。腰の吊縄はＭ字開脚で吊った後に腰を吊り上げ、バランスをとるために使うので、この段階ではテンションをかける必要はありません。





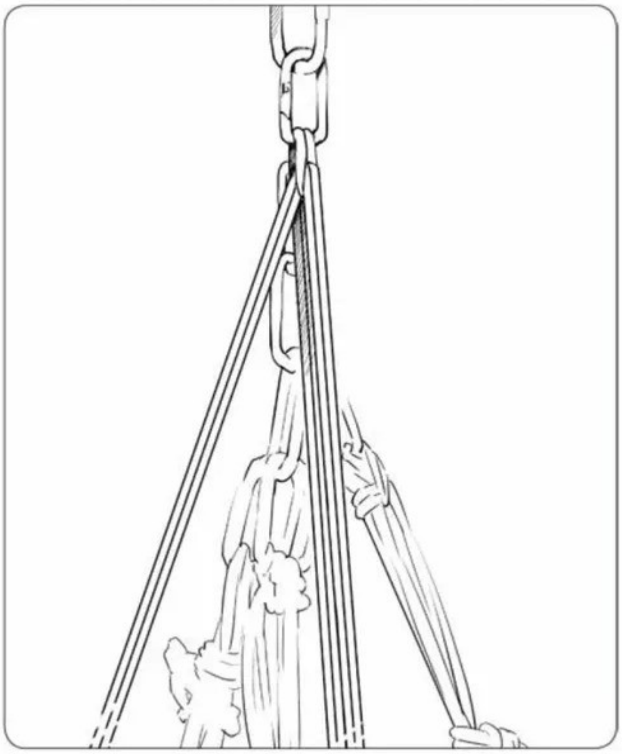
11 腰の吊縄を仮留めしている状態です。この段階ではまだテンションが掛かっていないので、女の子は片脚吊りとほぼ同じ状態にあります。



12 もう一方の脚に縄を二周回し、結んで固定します。やり方は最初の脚に縄を掛けた時と同じです。脚に縄を掛けたら、すでに吊っている脚と同じ手順で、吊縄をカラビナに掛けます。



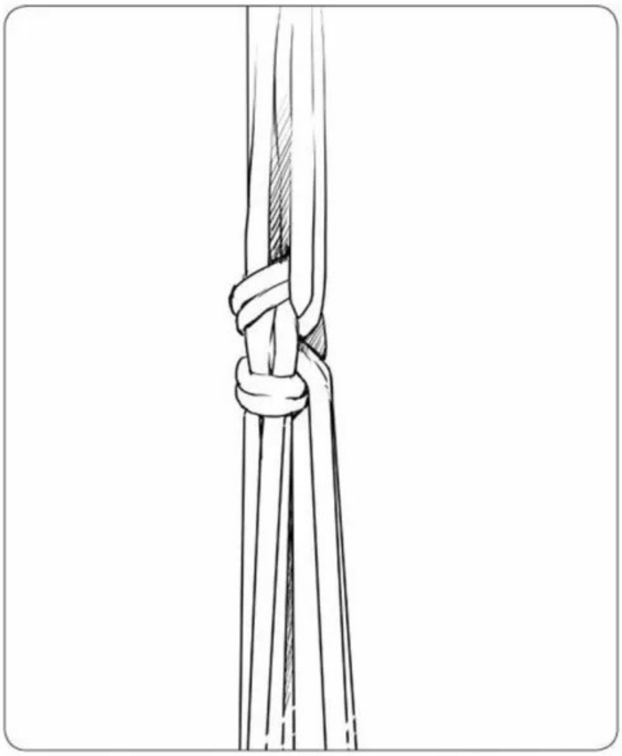
13 すでに吊っている脚と同じように、吊る側の脚の太腿を持ち上げながら吊り上げます。そして、両足の高さを同じにしてバランスをとり、先程と同じ方法で吊縄を留めます。（※イラストはわかりやすいように腰の吊縄を消しています）



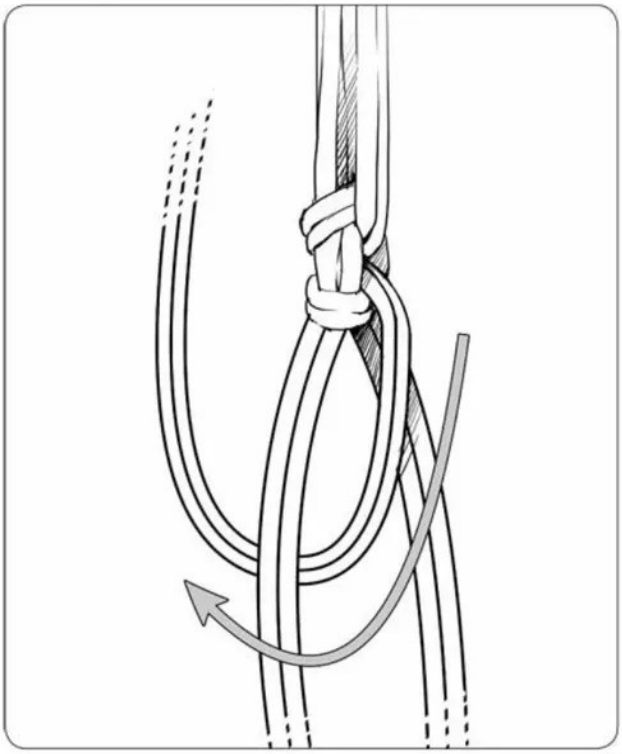
14 先程仮留めした腰の吊縄を解きます。このままでは胸縄が締まって女の子が苦しいので、腰の吊縄を吊り上げてテンションを掛け、腰にも体重がかかるようにします。



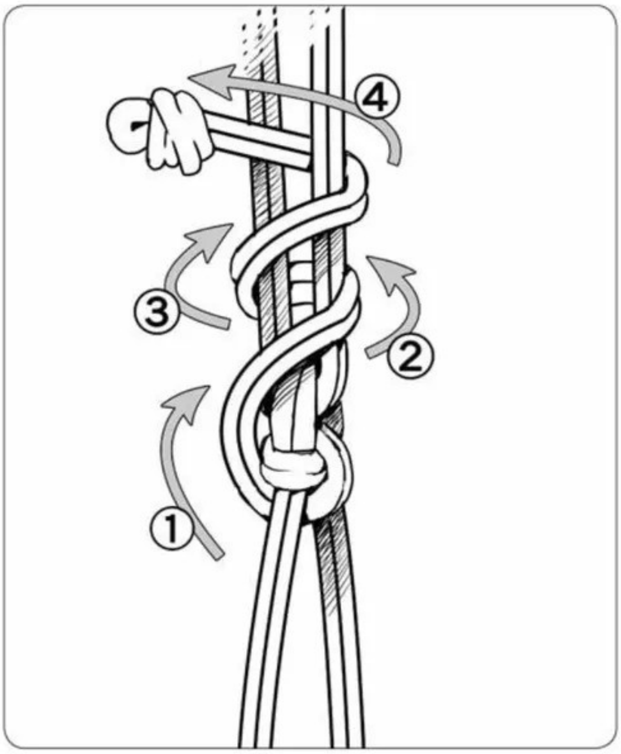
15 女の子の腰を、縛り手の膝で持ち上げながら吊り上げていきます。背面、腰、両脚と、女の子への負荷がバランスよく分散するように調整します。



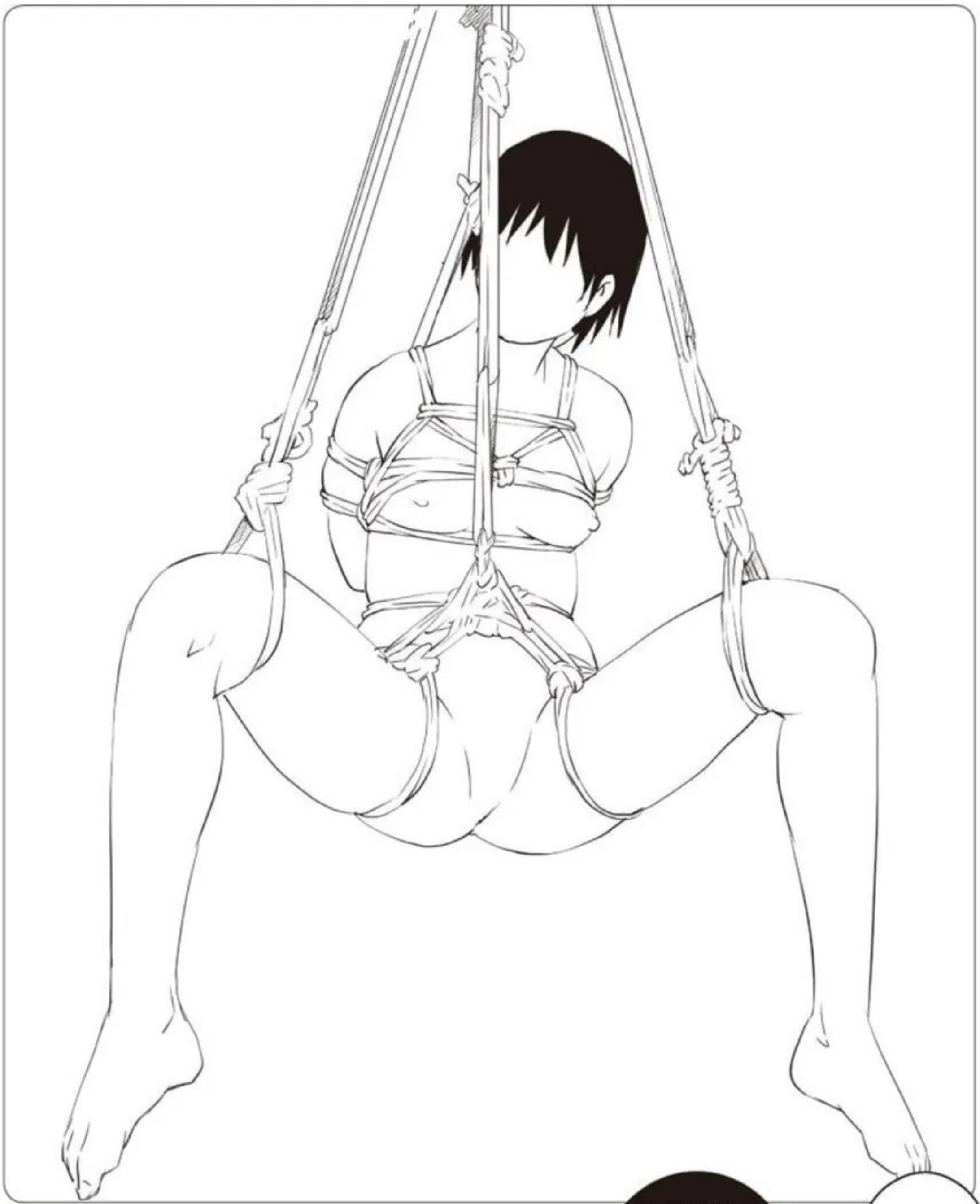
16 腰の吊縄を留めます。ここではこれまでと違う方法で留めを作ってみましょう。まず背面縛りのページの図12～13の手順で留めを作ります。



17 留めを作った部分の下の吊縄を2本ずつに割り、その中に縄を通して挟み込んでから、上に勢いよく縄尻を引き上げて留めます。



18 余った縄を、留めの部分の上の吊縄に巻きつけ、最後にまた縄の間に挟んだ後、勢いよく縄尻を引き下げて留めます。これで留めの部分は完成です。



19 図16〜18の手順で腰の吊縄を留めたら、M字開脚吊りの完成です。背面の吊縄と両脚の吊縄だけでなく、腰の吊縄を入れることでより安定した吊り方になります。女の子も腰の吊縄で支えられているので、それほど苦しくはありません。





illustration by ナユザキナツミ

Japanese Ropework Manual

04-3

逆さ吊り

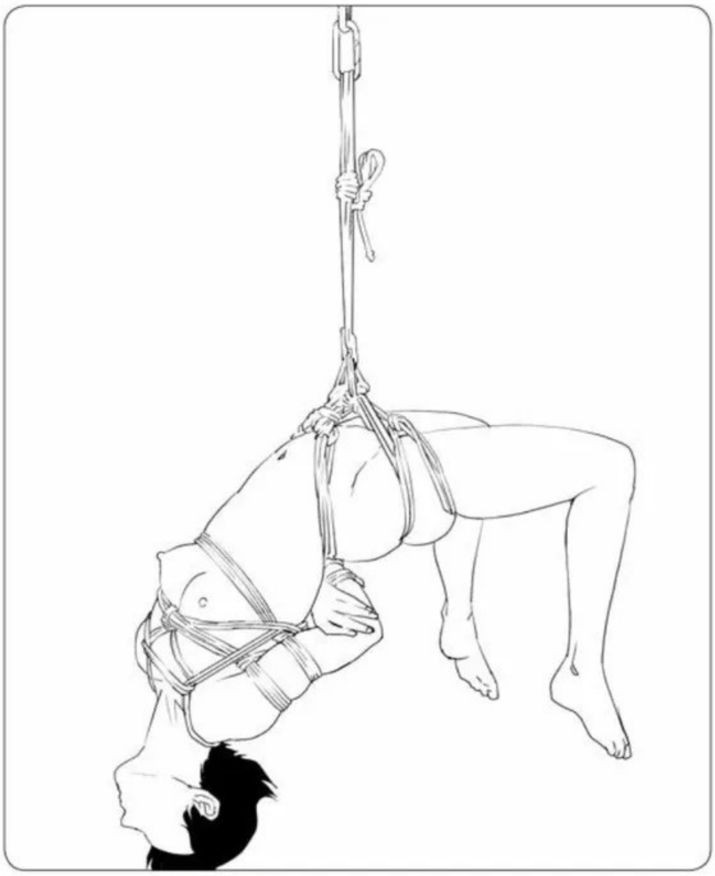
女の子を逆さまにして吊る

2本の縄で逆さ状態を支える方法

最後に紹介するのは、吊りの中でも有名な逆さ吊りです。

逆さ吊りをする方法もいろいろありますが、ここでは先程までの流れの中で、逆さ吊りに展開する方法を解説していきます。

逆さ吊りをする際の注意点は、なにより「絶対に落としてはいけない」ということです。もちろん、他の吊り方でも女の子を落下させることは許されませんが、逆さ吊りはその状態から、落下すると頭から落ちてしまいます。しかも、両手を縛られているため、落下しても受け身をとることができません。

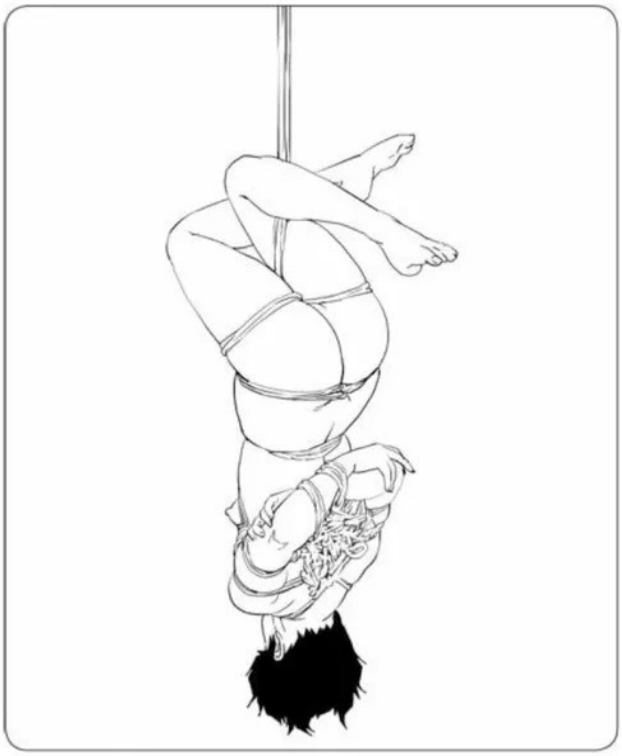


01 両足の縄と背面の縄を、バランスを見ながら解いていき、この状態にします。ただし、腰の弱い子はこの体勢だとつらいので、早めに脚を持ち上げて逆さの状態にしてください。

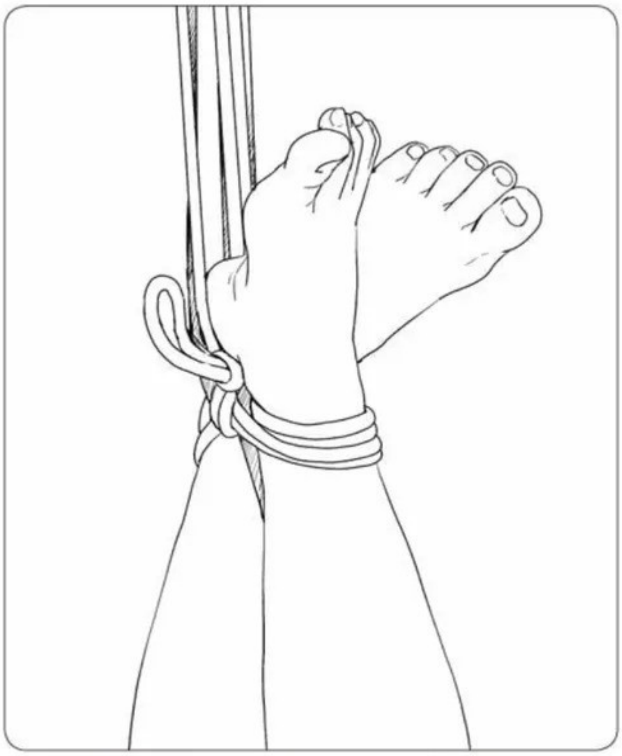
そのため、逆さ吊りをする場合は、絶対に落とさないということを強く意識して縛っていく必要があります。

今回はより落下事故が起こりにくいように、2本の縄を使った逆さ吊りのやり方を解説します。腰と足首の両方で身体を支える方法です。

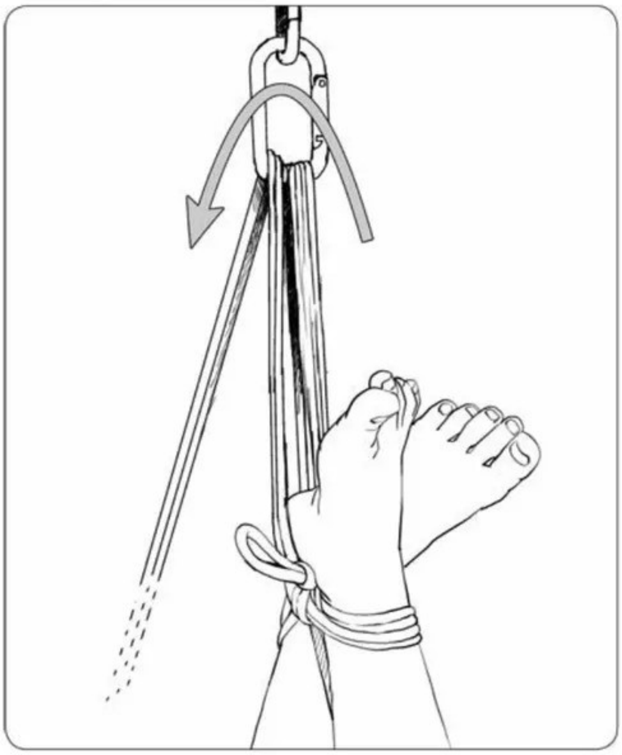
2本で吊れば、もしどちらか一方の縄が切れてしまっても、もう1本の縄が落下を防止してくれます。ただし、しっかり留めや結びができないと、2本であっても大変危険です。そのため、最初から逆さ吊りに挑戦せず、背面吊りから吊りの基本を学んでください。



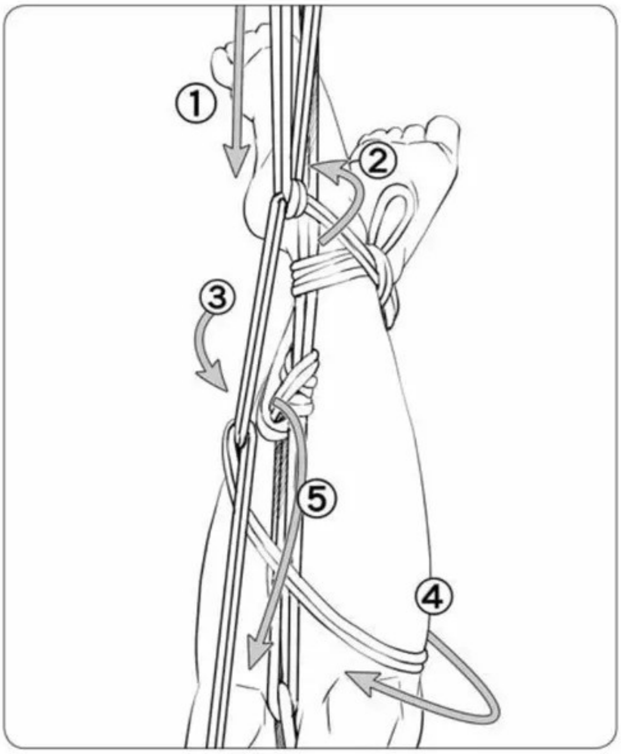
02 ゆっくりと両足を持ち上げて逆さまの状態にします。このままでも逆さ吊りですが、腰の吊縄で支えているので、脚を吊縄に巻き付けていないと安定しません。



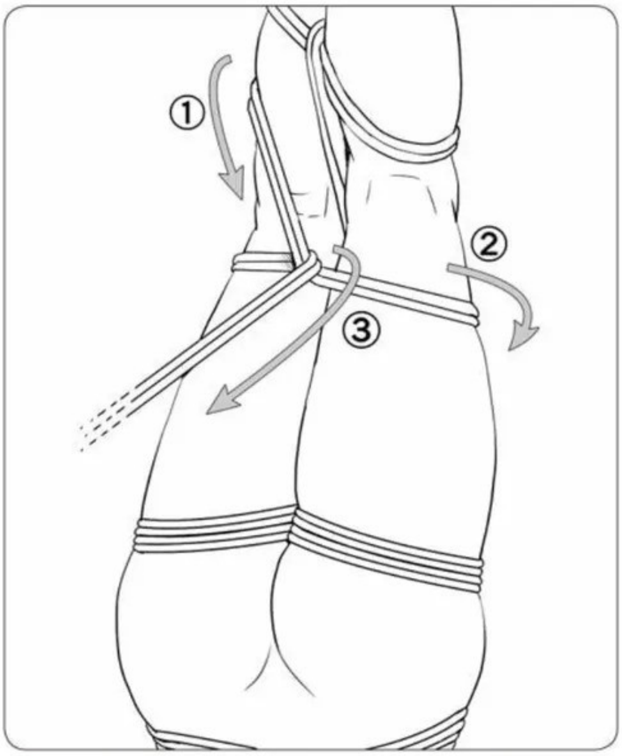
03 そこで足首にも吊縄を足します。足首に縄を二周させ、結びます（本結びは016ページを参照）。



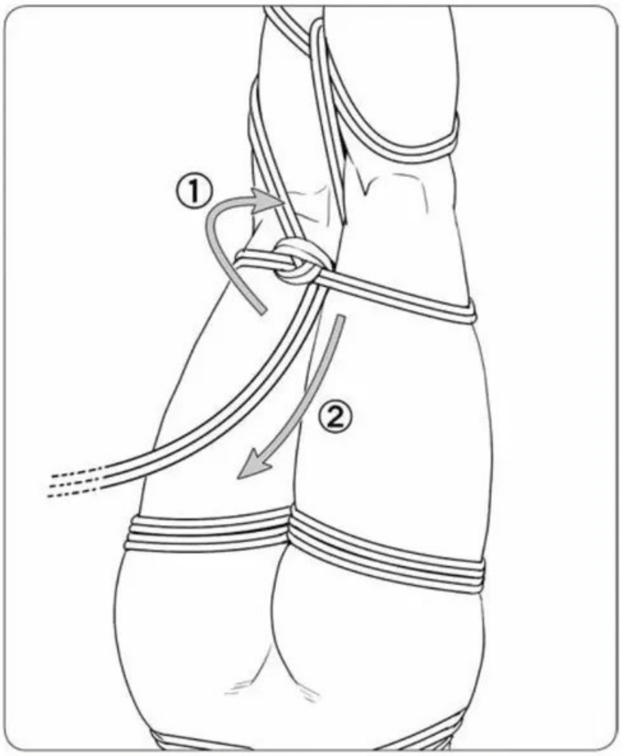
04 足首の吊縄をカラビナに通し、脚を真っ直ぐにさせて引っ張ります。足首の吊縄にテンションをかけることで、腰への負担も軽減されます。



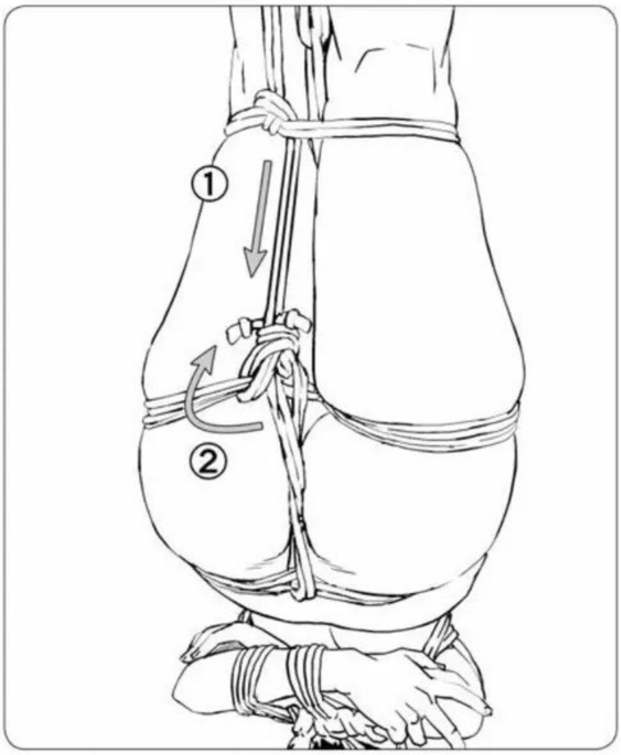
05 縄を図のように脚に巻きつけていきます。交差する部分で折り返しながら、下のほうへと巻いていきます。折り返しながらしっかりと縄にテンションをかけていきましょう。



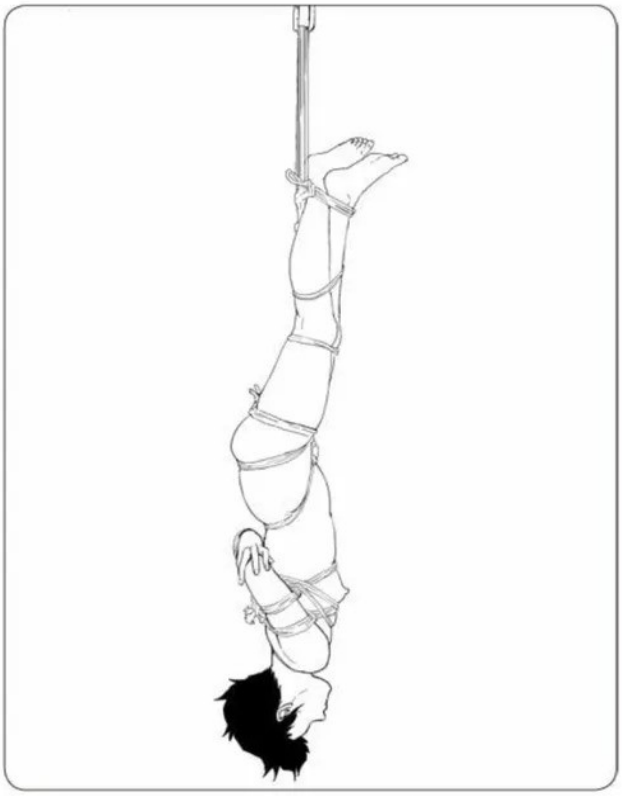
06 太腿で縄を一周させて折り返します。ここで一度留めを作ります。まずは図のように交差部分を折り返します。



07 折り返した縄を左の横縄の内側に通し、縦縄の上を通って右の横縄の内側に通します。



08 余った縄はさらに腰縄で折り返し、お尻の縄を通して最後に軸縄に留めました。ここの留め方は、ここまでで紹介した吊縄の留め方を参考にしてやってみてください。



09 これで逆さ吊りの完成です。腰の吊り縄と足首の吊り縄の両方で支えています。



illustration by ナユザキナツミ

Japanese Ropework Manual
04-4

女の子の下ろし方

最後まで安全な緊縛を楽しむために

頭を守る縄は最後まで残す

女の子を吊り上げた後は、女の子を下ろしてあげる必要があります。

初心者の方の中には、吊りと違って下ろすのは簡単だと思っている人がいますが、そんなことはありません。女の子の身体を支えている縄を解くわけですから、気をつけてやらないと、下ろしている最中に落下してしまうこともあるのです。

女の子を下ろす時のポイントは、解くと危険な状態になる縄を一番後にして解いていくということです。

今回紹介したＭ字開脚吊りであれば、女の子の両足を一本ずつ下ろし、腰の吊縄を外し、最後に背面の縄を外す、という順番でやっています。こうすることで、より安全に下ろすことができるからです。

逆に、背中の縄から順番に外してしまうと、女の子はひっくり返った状態になって、頭を打ってしまいます。そうならないためにも、脚、腰、背面の順に縄を外していってください。

不安定な時は吊り縄を足す

逆さ吊りは、一歩間違えると頭から落下してしまう吊り方です。そのため、とくに注意して下ろしてあげる必要があります。

今回解説した逆さ吊りでは、足首の吊縄を外して水平状態にした後、一度胸のネットに吊縄を足してから下ろしています。順番でいえば、まず足首の吊り縄を外し、水平にしてから胸のネットに吊縄を足し、腰縄を外してから最後に胸の吊縄を外す、という流れです。

これは腰縄を外す際に、バランスが崩れて頭を打ってしまうことを防ぐためです。女の子は後手で縛られているため、もしバランスを崩しても自分で受け身が取れません。だからこそ、縛り手が女の子に細心の注意を払いながら、安全に下ろしてあげることが大切なのです。



illustration by ナユザキナツミ

Japanese Ropework Manual
04-5

初心者へのアドバイス

風見蘭喜先生から皆様へのアドバイス

縛りはコミュニケーションが大事

女の子を縛る時の心得としては、まず楽しむということと、相手の様子をしっかりと見ながら縛るということです。

女の子に無理をさせてしまうと、危険な状態になってしまいます。そうならないためにも、できるだけ「大丈夫か？」といった声掛けをして、コミュニケーションをとりながら縛るようにしてください。これは恋愛やセックスと同じで、縛りもコミュニケーションがとても大事です。

あと、初心者の方で注意してほしいのは、関節を絶対に縛らないことと、きつく縛らないということです。

緊縛というと、読んで字の如く「きつく縛る」ことだと思ってしまう人がいますが、きつく縛ると怪我のリスクが増えてしまいます。

かといって緩すぎても、縄がズレて怪我になってしまいます。縛りはその辺りのさじ加減が本当に難しいんです。

だからこそ、いろんな女の子を縛って、きつすぎず緩すぎない縛りを見つけていくしかありません。

ただ、女の子によってはきつい縛りが好きな子も、そうでない子もいろいろいます。だからその辺りは、女の子に合わせるということも大切になってくると思います。

女の子が危険を感じたらすぐ止める

Ｍの女の子の中には、縛ってくれる相手に遠慮して、自分が危険な状態なのに言わないという子もたくさんいます。

そのため、もし女の子が「腕が痛いです」とか、「気持ち悪くなりました」と言ったら、すぐにその縛りをストップしてあげてください。

女の子の中にはつらいのをずっと言えず、解き終わってから腕が麻痺しているなんてこともあります。もちろん、女の子のほうからちゃんと言ってくれたほうがいいんですが、実際にはそれを言えずに怪我をしてしまう女の子

も少なくありません。だからこそ、できるだけ女の子の様子を見ながら縛ってあげることが大切です。

恋人を縛りたいならセックス中に導く

緊縛をしたいけど、恋人や奥さんに言えない、という人も、この本の読者の方の中にはいると思います。そういう時は、セックス中にそういう方向に持っていくのがいいと思います。

セックス中のコミュニケーションの中で、彼女が一番濡れるポイントみたいなものを見つけて、そこからどんどん刺激していくわけです。例えば、いきなり「縛りたい」と言っても、相手は「え？」となってしまいます。そうではなくて、最初はセックスの時に両手を手で押さえつけてみて、それで感じるようだったら、今度は簡単な紐で手首だけ縛ってみて……という感じで徐々に慣らしていくほうがいいと思います。

女の子が縛りを嫌がるのは、やはり不安が一番にあるので、この人だったら大丈夫だと思ってもえらえるように導くことが大切です。

上達の近道は縛りを習うこと

縛りが上達したい人へのアドバイスとしては、できれば縛りを習いに行ってください。たぶんそれが上達への一番の近道です。

それと、できれば講習会ではなくて、個人レッスンで習ってください。

個人レッスンは自分のペースでできるので、合同でレッスンするよりも覚えが早くなります。合同でレッスンをする時のように、人のペースについて行けなかったり、それに疎外感を感じて辞めてしまうということもありません。どんなに不器用な人でも、個人レッスンであればその人に合わせて教えてもらえるので、できれば個人レッスンで習ってほしいです。

ただ、地方に住んでいる方の中には、講習会や個人レッスンに参加できない人もいると思います。そういう人はインターネットで同じ仲間を見つけて、小さくてもいいので縄好きのコミュニティーを作るといいと思います。

そして、皆で縄会を開いて、そこに習いたい緊縛師を呼ぶんです。ひとりで呼ぶのは難しいですが、皆でお金を出し合えば呼んで習うことができます。そうやって、地方だからと諦めず、自ら積極的に動くことは大切だと思います。実際、そうやって上達して交流を広げて、緊縛師になったという人たちも、この世界にはたくさんいますから、ぜひ諦めず行動してください。

女の子と緊縛プレイを楽しむための特別コラム04

初心者のための緊縛用語辞典

【あ行】

麻縄（あさなわ）……緊縛をするための麻の縄。緊縛の世界では主にジュートロープを指して使われることが多い。他にもリネンなどが緊縛で使われる。

脚縄（あしなわ）……脚を縛っている縄のこと。

油（あぶら）……麻縄の潤滑液として使われるもの。馬油、蜜蝋クリーム、ベビーオイル、椿油、ミンク油など、さまざまなものが使われる。

上縄（うえなわ）……胸縄の乳房の上に掛かる縄。一縄とも呼ばれる。

受け手（うけて）……縛りを受ける側の人。

折り掛け縄（おりかけなわ）…縄を二つ折りにして使うこと。緊縛では一般的に行われている縄の使い方。

【か行】

返す（かえす）……縄に縄を引っ掛け、折り返すこと。

掛け（かけ）……縄で縛ることと同じ意味。縄を引っ掛けた状態のこともこう呼ぶ。

飾り縄（かざりなわ）……基本の縛りとは別に、身体を装飾する意図で掛けられる縄のこと。

カラビナ（からびな）……吊りの支点に装着して使われる登山グッズ。

閂（かんぬき）……縄の脱落を防止するために掛けられる縄。

後手（ごて）……背中側に手があること。または背中側で腕が縛られている状態のこと。

腰縄（こしなわ）……腰を縛っている縄のこと。

コブ縄（こぶなわ）……縄に結び目を作り、性感帯などを刺激すること。

【さ行】

軸縄（じくなわ）……その縛りの中心軸となる縄で、後手胸縄縛りの場合は後手から縦に走る縄のこと。

下縄（したなわ）……胸縄の乳房の下に掛かる縄。二縄とも呼ばれる。

支点（してん）……吊縄を掛けるための吊床や梁のこと。または、縛る際に指で押さえて固定する所など。

縛り（しばり）……身体を拘束すること。

縛り手（しばりて）……縛る側の人。

絞る（しぼる） ……縄を返す際に目的の方向に寄せたり、留め部分にテンションを掛ける時などに使用される言葉（言葉）。

【た行】

継ぎ縄（つぎなわ） ……縄を足して使うこと。足し縄とも呼ばれる。

吊り（つり） ……人間を縄で吊ること。完全に吊り上げる宙吊りと、両脚や片脚が付いている状態がある。

吊床（つりどこ） ……人間を吊る時に縄を掛ける場所。

吊縄（つりなわ） ……人間を吊るための縄。

テンション（てんしょん） ……身体を締め付ける縄の強さのこと。

留め（とめ） ……結び目を作らずに縄を固定させる方法。

【な行】

なめし（なめし） ……麻縄を柔らかくする工程。煮る方法と、擦り合わせて柔らかくする方法などがある。

縄頭（なわがしら） ……二つ折りにした縄（折り掛け縄）の折り返し部分。緊縛では主にこちら側から縛り始めるのでそう呼ばれる。縄先と呼ばれる場合もある。

縄尻（なわじり） ……二つ折りにした縄（折り掛け縄）の結び目がある側。縄頭の反対側なのでこう呼ばれる。

縄筋（なわすじ） ……縄を掛ける手順。縄の道筋。

縄目（なわめ） ……縄の結び目

縄酔い（なわよい） ……縛られて陶酔している状態。人によって感じ方はそれぞれ違うことが多い。

【は行】

早縄（はやなわ） ……捕縛術が由来の言葉。素早く相手を拘束すること。

【ま行】

前手（まえて） ……身体の正面に手があること。または正面で腕が縛られている状態のこと。

股縄（またなわ） ……股を縛っている縄のこと。

纏める（まとめる） ……使用しない縄を揃えて整えておくこと。

結び（むすび） ……縄を結んで固定すること。

胸縄（むねなわ） ……女性の胸を縛っている縄のこと。

おわりに

縛りをさらに極めるために

本書を読んで、もっと緊縛のことを知りたい、自分も女の子を縛ってみたいと思った方も多いと思います。

そんな方は、ぜひ緊縛講習会に参加してみてください。

講習会は本やDVDと違い、実際に目の前で見ながら縛り方を覚えることができます。また、それだけではなく、女の子を縛る上で重要なポイントも直接教えてもらえます。

さらに、縛っていく中で生まれてくる疑問点も、講習会などに通えば質問して聞くことができます。そうやって疑問と解明を繰り返していくことで、縛りの基本的なことがわかってくるでしょう。

本書の講師をしていただいた風見蘭喜先生も、紫護縄びんご先生も、縛りが上達するためにはとにかく、たくさんの人間を縛ることが大切だと言っています。そのためにも緊縛講習会や、さらに自分のペースで覚えられる個人レッスンなどに通い、実際に縛りを体験することが、何よりの近道なのです。

また、ひとりの方に教えてもらうだけではなく、たくさんの緊縛師さんのショーを観たり、いろいろな講習会に足を運んでみるのもいいでしょう。

そうすることで、緊縛師さんごとの違いと同時に、多くの人が絶対に守っているルールなどもわかるはずです。

そのルールや縛りのポイントを覚えることが、緊縛が上達するためにとても大切なことでもあります。できるだけたくさんの縛りを見て、自分もたくさん縛るようにしてください。

もちろん、女の子を縛る時は、細心の注意を払って行ってください。本書を読んだからといって、すぐに誰もが完璧な緊縛ができるようになるわけではありません。

また、緊縛はあくまでも自己責任で行うものです。

自分のスキルが低いのに、難しい縛りをしてしまうと、すぐに事故に繋がります。そしてその責任は、あなた自身がとらなければいけません。

だからこそ、緊縛をしたいなら、正しい縛りの技術を上達させる必要があるのです。

この本を読まれた方が緊縛に興味をもち、多くの女の子を魅了するような縛りができることを祈っております。

（ボンデージ★ラブ研究会一同）



illustration：まめぞう

The Japanese Ropework Manual
For Beginner and Intermediate

シリーズ第1弾！初心者のための女性の縛り方ガイド！



いますぐデキる！
図説 縛り方
マニュアル

ライト・マニアック・ガイドシリーズ01
ボンデージ★ラブ研究会
￥1,800［税込］

緊縛の基本用語から22種類の縛り方まで、イラストと分解図で解説する「女の子の縛り方ガイド」。

緊縛の基礎である『前手縛り』や『後手縛り』といった初歩的な縛り方から、ひとりでも縛ることができる『亀甲縛り』『菱縄縛り』、さらに『M字開脚縛り』や『海老責め』といった中級緊縛術まで、この一冊で丸ごと学べます！

イラストで解説する“新感覚”性愛指南マニュアル!!
「ライト・マニアック・ガイドシリーズ」とは？

三和出版『ライト・マニアック・ガイドシリーズ』は、人とは少し違った性癖を持つ人たちのための、実践的なマニア性癖指南書です。社会が性的マイノリティーに寛容になってきた現在でも、マニアックな性癖は人にはなかなか相談できないもの。そして、自分の性癖を満たす術を知らず、日々悩んでいる方もたくさんいます。本シリーズは、そうした悩める人々のため、わか

いますぐデキる！
図説 おしりエッチ
マニュアル

ライト・マニアック・ガイドシリーズ 02
東本満
¥1,800［税込］

女の子が悦ぶおしりエッチを目指す、本邦初の初心者向け「アナル開発実践ガイド」。
アナルマニア専門誌『お尻倶楽部』の元創刊編集長・東本満が、勘違いされやすいお尻の性感について徹底的に解説。アナルのGスポット開発から、お尻の穴の安全な拡張術、そしてアナルでイケるようになる方法まで、これ一冊で完全網羅！

シリーズ第2弾！
初心者のための
おしりエッチガイド！



りやすいイラスト付きでマニアックな性癖を解説する、実践的な指南書になっています。第一弾では、近年密かにムーブメントになっている、緊縛の技術の実践ガイド『いますぐデキる！ 図説 縛り方マニュアル』を、そして第二弾では、ノーマルな若者たちの間でも行われるようになった、おしりエッチの実践ガイド『いますぐデキる！ 図説 おしりエッチマニュアル』を刊行。そして第三弾が『いますぐデキる！ 図説 完全Ｍ男マニュアル』です。「興味はあるけど、どういうものかわからない」。そんなマニアックな性癖を徹底的に解説する本シリーズを、皆様どうぞよろしくお願いいたします。

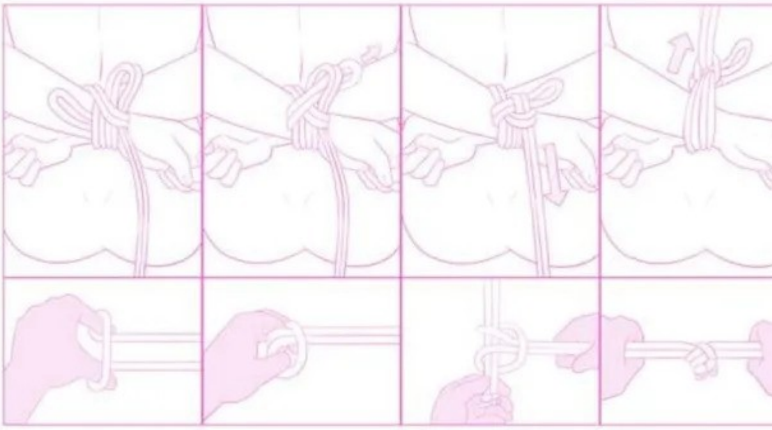
SANWA MOOK
ライト・マニアック・ガイドシリーズ 04
いますぐデキる!
図説縛り方マニュアル2

2016年12月10日発行
ボンデージ★ラブ研究会：編著
風見蘭喜／紫護縄びんご：監修・指導
表紙イラスト：まめぞう
本文イラスト：蒼井遊美／ナユザキナツミ
図解イラスト：後藤寿庵／やながわ理央／三泊

発行■ 三和出版株式会社
〒170-8468
東京都豊島区巣鴨 4-26-10
編集部■ 03-5907-7015
営業部■ 03-5907-7011
発行人■ 小野寺 一
編集人■ 舟山眞雄
印刷所■ 株式会社光邦

正しく安全な縛り方を学んで
Mなあの娘を喜ばせよう!!






【後手胸縄縛り】


【襷掛け縛り】


【襷掛け+股縄】


【直進吊り縄】


【M字開脚縛り】


【逆さ吊り】

SANWA MOOK ライト・マニアック・ガイドシリーズ 04

いますぐデキる! 図説 縛り方マニュアル 2

発行:三和出版株式会社